العلاج بالضغط
طريق الى الصحة
جين شين دو

بسم الله الرحمن الرحيم

العلاج بالضغط طريق الى الصحة

جين شين دو

أيونا مارسا تيجواردن

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢	١	+٩٦٦
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	+٩٦٦
الاحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥	٢	+٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ملحوظة: لقد تم تصميم هذا الكتاب لتوفير معلومات دقيقة ومرجعية في الموضوع الذي يغطيه. يتم بيع هذا الكتاب بفهم أن الناشر ليس ملتزماً بتوفير خدمات نفسية أو طبية أو احترافية أخرى. فإذا كانت هناك حاجة لمساعدة خبيرة، يجب البحث عنها لدى الإخصائيين المعتمدين.

acupressure way of health jin shin do

by Iona Marsaa Teeguarden

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

Japan Publications, Inc.

إهداء

إلى البشر المنتمين إلى هذا العصر الجديد؛
إلى جميع الحكماء في الماضي والحاضر
الذين أناروا لنا الطريق إلى هذا العصر الجديد من الرحمة والحب، ومتعة الحياة؛

وإلى والديَّ اللذين لولاهما
لما وُهبت نعمة الحياة وبهجة الحب!

شكر واجب

أود أن أتقدم بخالص الشكر إلى ميشيو كوشي وهيرمان أيهارا اللذين أرشداني إلى تعلم فلسفة فن الرعاية الصحية الشرقية؛ وجان كلود توماس وشوي وان وو، اللذين شجعاني على دراسة نظرية العلاج بالضغط وفلسفة العلاج بالضغط وجوانبها السيكولوجية؛ وماري إينو بيرمايستر، الذي أرشدني إلى تعلم تقنية الجين شين جيوتسو؛ وكوك يوين ليونج، الذي حصل على معلومات كثيرة عن النظريات والممارسات التقليدية (أو العرفية) التي يعرفها الغرب؛ وهاروكي كاتو، الذي كان مصدراً للمعلومات لي فيما يتعلق بفلسفات "جيرو موراي" الروحية والعملية؛ وسونج جين بارك، الذي أرشدني إلى تقنيات اليوجا الطاوية الأساسية؛ وإلى عملائي وتلاميذي، في الماضي والحاضر، الذين كانوا مصدر إلهام مستمر لي، وإلى إياجاي، مرشدي الرئيسي.

وأود أيضاً أن أشكر رون تيجواردن الذي شارك في إبراز كثير من الأفكار وساعد على إعطاء توجيهات نحو تطوير الـ "جين شين دو" وتنميتها في هذه البلاد. ولولا دعمه الذي تمثل في تشجيعه لي على السير في درب العلاج بالضغط، وفي بحثه معي وإرشادي إلى الكثير من الأساتذة العظام والكتب القيمة طوال حياتنا الزوجية التي دامت سبع سنوات، وفي مساعدته لي على التواصل مع إياجاي في اليابان، لما برز هذا الكتاب إلى النور.

تمهيد

لقد شهد القرن الماضي البشرية وهي تنطلق في طفرة كبيرة من النشاط والتقدم. والغاية هي الإنتاجية، والوسيلة هي الحيوية المستمرة. وإننا نحن البشر المحدثون المتحضرون غالباً ما نجد أنفسنا وقد نسينا كيف نرخي أجسادنا وأذهاننا. وفي محاولتنا جاهدين أن نوقف دوامة الحياة التي تجرفنا بما تفرضه علينا من احتياجات وإملاءات وضغوط ومشكلات، فإننا على ما يبدو قد أصبنا بالانغلاق النفسي ففقدنا الصلة بكثير من مظاهر الجمال في عالمنا.

إن التوتر الذهني والجسدي الناجم عن ذلك النشاط الزائد والمتزايد على المستويين الثقافي والشخصي قد صار في وضع يكاد يكون لا مفر منه. وفي نفس الوقت فإننا، إلى حد كبير، تجاهلنا فنون الثقافة الجسدية، التي كان من الممكن أن تجعلنا أقوياء بدرجة تكفي للتعامل مع ضغوط عالم شديد الوطأة، كما تجاهلنا فنون الاسترخاء أو الثقافة الروحية، التي كان من الممكن أن تجعلنا هادئين ومرنين بدرجة كافية. وثمة مهمة أو رغبة تتعلق بعصرنا هذا، تتمثل في أن نتعلم أو نكتسب من جديد القدرة على مساعدة أنفسنا وأصدقائنا، وأن نتعلم المهارات البسيطة المتعلقة بالمحافظة على صحتنا وعافيتنا من الناحيتين الجسمانية والنفسية بدرجة أكبر.

منذ قرن مضى، كان الغربيون مشغولين باستيراد الكنوز المادية الموجودة بالشرق الأقصى. واليوم، نجد نوعاً آخر أيضاً من الاستيراد المستمر قدماً. وهو نوع توقعه الغربيون الأكثر تبصراً والأبعد نظراً. ذلك هو استيراد الكنوز الشرقية المتعلقة بأسلوب الحياة، وتتمثل بالتحديد في الوسائل المستخدمة منذ العصور القديمة لاستكشاف وتنمية الكيان النفسي والجسدي والروحي. وهذه الوسائل يمكن أن تساعد على إحداث توازن ضروري لأساليب حياتنا الخاملة التي اكتسبناها حديثاً ولاهتماماتنا العقلانية. كما تشمل أيضاً تقنيات مذهلة تساعدنا على التحرر من التوتر والتعامل مع الضغوط والإحباط والقلق والاكتئاب.

ومما يثير الدهشة، أن احتياجاتنا اليوم لا تختلف كثيراً عن احتياجات حضارات الشرق الأقصى القديمة. فإننا نقرأ في كتاب ني تشينج Nei Ching أو كتاب Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine الذي تم تأليفه في حوالي القرن الرابع قبل الميلاد، ما يلي:

"في العصور السابقة، عاش الإنسان بين الطيور والوحوش والزواحف، وقد عمل وتحرك ونشط في معيشته حتى يتجنب البرد والظلام ويهرب منهما، كما التمس سكناً يقيه الحر والقيظ. ولم يكن يجد في داخله روابط أسرية تربطه بأي إنسان آخر بالحب والوئام، كما لم يجد في خارج ذاته أشخاصاً ذوي صبغة رسمية يمكنهم أن يرشدوه وأن يعالجوا مظهره الجسماني. وفي هذا العصر السلمي الهادئ لم تكن نوازع الشر قد تعمقت في نفوس الناس..."

"وأما العالم الحالي، فهو مختلف تماماً. فالحزن، والكوارث، والشرور تجعل الناس يشعرون بالمرارة في نفوسهم، بينما يتلقى الجسم الضربات من الخارج التي تصيبه بالجراح، وفوق هذا نجد عدم الاكتراث بقوانين الفصول الأربعة، ونجد المعصية والتمرد، ونرى أولئك الذين ينتهكون الأعراف المتعلقة بما هو مناسب أثناء برد الشتاء وحر الصيف. ولا ينفع معهم التوبيخ والتأنيب. فنوازع الشر فيهم تضرب ضربتها من الصباح الباكر حتى أواخر الليل؛ إن تلك النوازع تضر بالأحشاء الخمسة، والعظام ونخاعها

داخل الجسم، أما من حيث آثارها الخارجية فإنها تضر بالعقل وتقلل درجة ذكائه، كما أنها أيضاً تضر بالعضلات واللحم..."

لهذا، ففي سالف الزمان في اليابان والصين وكوريا، استحدثت فنون صحية كثيرة لأجل تحقيق التوازن للجسم والعقل. وتشمل طرقاً مختلفة مثل أنماط الرياضة، وتقنيات التأمل، وفنون الدفاع عن النفس، والعلاج بالضغط (باستخدام الأصبع). وكلها مبنية على نفس الفلسفة الأساسية وصممت على أساس أن تقوي الجسم والعقل وتنشطهما. وكلها تعتبر كنوزاً، وهي التي بإمكاننا في عالم الغرب أن نستخدمها اليوم لتحقيق أوضاع معيشية أكثر صحة وسعادة.

ولقد كان العلاج بوخز الإبر (أو العلاج بالوخز) Acupuncture من الناحية العرفية إحدى الطرق التي يستخدمها المعالجون والأطباء في عالم الشرق الأقصى، وكان يعد أساساً فناً شعبياً ينتمي إلى عامة الشعب. ويرجع فن العلاج بالوخز إلى ٥٠٠٠ سنة، وتوجد سجلات مكتوبة عن ممارسته منذ القرن الخامس قبل الميلاد. إلا أن العلاج بالضغط (أي بضغط الإصبع) أكثر قدماً، إذ إنه نشأ من تقنيات العلاج بضغط الإصبع البسيطة التي اشتق منها العلاج بوخز الإبر.

هذا وقد كان ولا يزال هناك تشجيع لقيام غير المتخصصين باستخدام العلاج بالضغط وتطويره، وقد جاء هذا التشجيع من جانب الأطباء الشرقيين القدماء والمحدثين الذين يركزون بدرجة كبيرة على الطب الوقائي وعلى الطرق العملية للمحافظة على الصحة. وتقول سجلات ني تشينج: "إن الحكماء لم يعالجوا الذين كانوا مرضى بالفعل، بل كانوا يسدون النصيحة للذين لم يصابوا بالمرض. ولم يريدوا أن يسيطروا على الذين تمردوا بالفعل؛ بل قاموا بإرشاد الذين لم يتمردوا. إن إعطاء الأدوية لعلاج الأمراض التي حدثت بالفعل، أو قمع الثورات التي تفجرت بالفعل يمكن مقارنته بسلوك أشخاص لا يحفرون البئر إلا بعد أن يشعروا بالعطش الشديد، وأشخاص لا يبدءون في صنع الأسلحة إلا بعد أن تنشب الحرب ويجدوا أنفسهم في خضمها! فهلا أنجزت هذه الأعمال دون تأخير؟". ولعل إجابتنا تكون: "ليس دائماً". فربما لا نكون دائماً واسعي العلم ولا واسعي القدرة بدرجة تكفي لتجنب الإصابة بالمرض وعدم الاحتياج للعون الطبي. ولكن حتى لو بدأنا بوسائل صغيرة في الوصول إلى العافية والمحافظة عليها، فإننا نكون على الأقل قد بدأنا في حفر البئر، أو بدأنا في قمع الثورة... "فطريق الألف ميل يبدأ بخطوة واحدة".

ويتطلب العلاج بوخز الإبر تكريساً طويل الأجل وقدراً كبيراً من الدراسة قبل ممارسته، إذ إنه يشمل إدخال الإبر في الجسم البشري. وقد كان العلاج بالضغط يعتبر شرطاً لازماً للمتدرب على العلاج بالوخز، لأنه ينشئ في نفسه إحساساً يتعلق بتحديد مواقع نقاط الضغط ويمكنه من الاستخدام العملي الفوري لكل من النظرية والفلسفة الأساسية والمتقدمة. وقد كان العلاج بالضغط في حد ذاته يعد من الحرف التقليدية: كما كان يستخدمه إلى حد ما معظم عامة الناس، إذ إنه سهل في تعلمه نسبياً ومأمون في ممارسته تماماً.

ومما يذكر أن تقنية العلاج بالضغط المعينة المستخدمة في طريقة الجين شين دو مشتقة جزئياً من فن يسمى "جين شين جيتسو" Jin Shin Jitsu. وفن "الجين شين جيتسو" قد أنشأه جيرو موراي في اليابان خلال الفترة التي بين الثلاثينيات وحتى ما بعد أوائل الستينيات من القرن العشرين وذلك على أساس الطرق اليابانية التقليدية للعلاج بالضغط، بالإضافة إلى تقنيات التأمل. وأما الجين شين دو فإن كان يبقى قريباً جداً من النظريات والتقنيات التقليدية، إلا أنه يوجه الممارسات الخاصة به تجاه احتياجات ثقافتنا وعصرنا الحالي. ولقد استقيت أنماط العلاج بالضغط الأساسية المتعلقة به من دراسة نظرية العلاج بالضغط مع أساتذة في العلاج بالضغط أفاضل متعددين، ومن دراسة طرق العلاج بالضغط المختلفة، ومن إجراء بحث عن فن "الجين شين جيوتسو" في اليابان

والاتصال بـ "إياجاي" (وهو مرشد روحي قابلته في اليابان، وقد عرَّف الناس بنفسه باعتباره درس مع جيرو موراي). وحتى يتعامل ممارسو "الجين شين دو" مع الإنسان بجميع عناصره، فإنهم يستخدمون أيضاً التقنيات اليوجية الطاوية (وهي التنفس والتأمل والوسائل الرياضية)، والأسس الغذائية التقليدية، وتقنيات المعالجة الجسدية العقلية.

ويمكن ممارسة فن الجين شين دو على مستويات مختلفة متعددة. وهو يركز على الوصول إلى الصحة الجيدة والمحافظة عليها بدلاً من التركيز على الوسيلة العَرَضية (أي التي تعتمد على ملاحظة الأعراض المرضية والتعامل معها). ويهدف إلى تحرر الإنسان في أعماقه من التوتر واستعادته للحيوية، واللذين عن طريقهما يمكن فتح المراكز العليا أو الروحانية. وقد يمكن دراسة فن الجين شين دو كطريق لفهم الفلسفة الشرقية الأساسية ولزيادة إدراكنا الجسدي العقلي. وقد يمكن دراسته أيضاً كطريق لمساعدة عائلة المرء منا وأصدقائه، أو حتى كمهنة لبعض الوقت أو لكل الوقت بعد قضاء ما يكفي من الدراسة والممارسة.[1]

وفي هذا الكتاب، حاولت أن أقدم الفلسفة الشرقية التقليدية والممارسات الصحية بطريقة قد تكون سهلة الوصول إلى الناس في هذا العصر. وآمل أن تعمل كمقدمة إلى بيت الكنز الحقيقي الذي هو الأسلوب الشرقي القديم، وأن تساعد الكثيرين من الناس على إدخال هذه الفنون الصحية الشرقية القوية والعجيبة ضمن أنماط حياتهم.

وأحياناً ما تكون الدروس المختصة بالفنون الشرقية القديمة أو أجزاء منها قد حفظها أصحابها في طي الكتمان، إما خوفاً من نشرها إلى أشخاص يسيئون استخدامها، وإما غير ذلك لأجل المحافظة على استمرارية إحدى المهن المترتبة عليها (مثل مهنة ممارس العلاج بالوخز) للأبناء وأبناء الأبناء. فعلينا إذن أن نكون ممتنين جداً دائماً للمعلمين والأساتذة الشرقيين الذين رأوا الاحتياجات الكبيرة من جانب من يعيشون في هذا العصر المادي فاختاروا طواعية أن يعطوا من علمهم وحكمتهم الكثير ولا يضنون به.

ولقد قال الإمبراطور الأصفر: "حينما يتم منح القوى الروحية ونقلها، فلا يمكن عودتها (أو ارتدادها) مرة أخرى، وإذا ارتدت فلا يمكن نقلها، وحينئذ فإن قواها المتحركة تتشتت نحو الكون الواسع. ولكي نحقق مستوى الرجل القدري يجب أن نذهب إلى ما وراء الأمور القريبة من متناول أيدينا ونعتبرها أموراً لا تستحق منا اهتماماً كبيراً. كما يجب أن نشيع بين الناس تلك الألواح الحجرية التي سجلت عليها كتابات القدماء وبقيت خافية عن الأنظار ضمن الكنوز وفي مخازن البيوت القديمة، حتى يمكن أن يدرسها الناس منذ بزوغ الفجر حتى حلول الليل، وبهذا نكون قد جعلناهم يعرفون شيئاً عن آلية الكون العظيمة".

أيونا مارسا تيجواردن

طوكيو، ولوس أنجلوس، ونورث داكوتا
يوليو ١٩٧٦–أغسطس ١٩٧٧

---

[1] قد يمكن ممارسة فن الجين شين دو ضمن مهن عديدة تهتم بالصحة، وتشمل: العلاج الفيزيائي، والتمريض، والتدليك، والمعالجة اليدوية، والعلاج النفسي. وهو ليس ممارسة طبية، ويجب عدم فهمه على هذا النحو، وذلك رغم أنه يمكن أن يعمل كمساعد مفيد للعلاج الطبي القياسي (بما في ذلك علاج الأمراض النفسية). والعلاج بالضغط بطريقة جين شين دو يشبه التدليك الغربي فقط في كونه يستخدم اللمسة الإنسانية. إلا أن من يتلقى العلاج (في حالة جين شين دو) يكون مرتدياً ملابسه. وتركز جلسة الجين شين دو (أو العلاج به) على التحرر المتعمق من الضغوط الجسدية/العقلية، وليس مجرد الاسترخاء. والجين شين دو بسيط جداً، فهو فن مساعد. ودور ممارس الجين شين دو هو دور فنان ومعلم يقوم بالمساعدة، فهو يعلم أو يدرِّس بعض الأدوات البسيطة الخاصة بالمساعدة الذاتية لأجل زيادة الإدراك الذاتي وتعزيز الصحة النفسية (أو العاطفية) فضلاً عن الصحة الجسدية (أو الفيزيائية).

المحتويات

١. فصل الفهم والإدراك

هناك طريقة سهلة تجعلنا قادرين على أن نفيد أنفسنا وأصدقاءنا وعائلاتنا هي من خلال قوة اللمسة البشرية. وإننا نولد جميعاً متمتعين بهذه القوة، وبالقدرة على أن نساعد على التحرر من التوتر وإعادة الحيوية والنشاط إلى طاقة الجسم من خلال اللمس. ورغم قضائنا سنوات من أنماط الحياة المشوشة الناتجة عن ضغوط الأزمنة الحديثة، إلا أن هذه القوة العجيبة لم تضمر تماماً، كما لم تختف حاجتنا إلى اللمسة البشرية.

وفي العصور القديمة كان كل الناس في الشرق تقريباً يعرفون كيفية استخدام صورة ما من العلاج بالضغط ليساعدوا عائلاتهم وأصدقاءهم من خلال قوة اللمس. إن العلاج بالضغط (الذي يعني الضغط بالأصبع) سهل جداً في تعلمه وممارسته. ويمكن أن يعيننا استخدام هذا الفن وغيره من الفنون الصحية الشرقية على استعادة قدرتنا على معرفة طريقنا نحو حياة أكثر سعادة وصحة وحرية.

ورغم أن كل إنسان يتمتع بهذه القوة المذهلة، أي قوة اللمس، فإن إطلاقها يحتاج إلى عامل مساعد. وأقوى العوامل المساعدة هو الحب أو الرحمة. ولهذا نجد أن فن الجين شين دو، الذي يدور حول فكرة أنه فن ياباني تقليدي للعلاج بالضغط، يعني بالحرف الواحد: "أسلوب الروح الرحيمة". فالرحمة أو الرأفة هي المفتاح إلى مساعدتنا للآخرين ومساعدتنا لأنفسنا.

ومن خلال قوة اللمس في العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو يمكننا الوصول إلى حالة جديدة ورائعة من توازن الطاقة؛ وهو توازن يشمل كل أحوالنا الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية. وعن طريق إعطائنا وتلقينا للعلاجات بضغط الأصبع، فإننا نصير أيضاً أكثر إدراكاً لأحوالنا الذاتية ولطاقاتنا الجسمية الحيوية. ولقد بدأنا نلاحظ أن هناك بيئات (أو أجواء) معينة ومواقف محددة تبدأ أو تزيد شعورنا بالتوتر وعدم التوازن، بينما هناك بيئات ومواقف أخرى تبث فينا مشاعر السرور والصحة. ومن خلال هذا الإدراك الزائد لوحدتنا الجسدية/العقلية الداخلية وللوحدة بين الفرد والبيئة، يمكننا أن نتعلم المحافظة على الحالة المتوازنة التي نصل إليها من خلال العلاج بضغط الأصبع.

والآن لنسأل أنفسنا: ما الصحة؟ وما المرض؟ إن تعريف الصحة حسب المفهوم الشرقي التقليدي هو ليس مجرد الخلو من المرض، ولكن تجاوز ذلك إلى حالة من التوازن وشعور بالعافية والرفاهية. "حينما تعمل قوى الجسم في تناغم تبادلي تكون ثمة حياة (أو حيوية)، ولكن حينما تتلازم معاً دون اندماج بينها فإن المرض ينشأ". ومن وراء جميع الممارسات العلاجية والفنون الصحية الشرقية التقليدية يقف المبدأ القائل: "إن الصحة هي توازن الطاقة الحيوية، والمرض هو اختلال توازنها".

إن الطاقة الحيوية "كي" Ki تماثل الطاقة الكهرومغناطيسية وإن كانت أكثر خفاء منها، ونحن نتلقى هذه الطاقة بطرق عديدة. فهناك "كي ما قبل الولادة"، التي نتلقاها من أبينا وأمنا قبل الولادة، وأيضاً "كي ما بعد الولادة"، التي نتلقاها أساساً من خلال طعامنا وتنفسنا بعد ولادتنا. وهذه الـ "كي" عندما تجري خلال الجسم في مسارات محددة تسمى مدارات meridians وقنوات channels فإنها تغذي الجسم وتدافع عنه. وهي أكثر صور الطاقة أهمية في الجسم، فهي تدعم جميع أنشطته وتنسقها.

إن بقاء الإنسان مركزاً ومحافظاً على حالة من التوازن لهو أمر صعب تحت ضغوط الحضارة الحديثة. فكثير من القوى الاجتماعية والمادية تؤثر فينا باستمرار، وهي تلحق الاضطراب والتعقيد بكل جوانب حياتنا تقريباً. واليوم، أكثر من أي وقت مضى، نحن في حاجة إلى أن نستعيد حكمة القدماء البسيطة ونستخدمها.

ما الجين شين دو؟

إن الجين شين دو الذي يهدف إلى تعويض وتناغم الطاقة الحيوية للجسم وإلى موازنة وتقوية الجسم والروح يعتبر ارتباطاً بالفنون الصحية الشرقية القديمة. إنه أسلوب صحي يدور حول تقنية مذهلة من العلاج بالضغط، كما يشمل فنوناً حياتية شرقية تقليدية أخرى مثل طرق التنفس والتأمل، ونظم التمارين البدنية، والمبادئ الغذائية التقليدية. ومن المهم أن نعرف، سواء من الناحية الفردية أو الكلية، أن أهم وجه من وجوه الجين شين دو هو الفهم الأساسي النظري لهذا الفن والذي بدونه تكون أي تقنية مجرد قشور فارغة. وإن فهم الفلسفة الشرقية الأساسية لا يمكن فصله عن دراسة التقنيات العملية لأن أي فن صحي شرقي، فيما يتعلق بنشأته وتطوره، يكون مغروساً بقوة في هذه الفلسفة أو النظرة الحياتية الأساسية.

"جين" و"شين" و"دو" تعبر كل منها عن شيء من أهم مبادئ الفلسفة الشرقية من حيث صلتها بالفنون الصحية. وهذه العناصر تكتب وتترجم كما يلي:

仁	神	道
جين	شين	دو
(الرحمة)	(الروح)	(طاو أو الطريق)

جين: الرحمة

العنصر الأول، جين (ينطق Jin باللغة اليابانية و Jen باللغة الصينية)، هو الشرط الوحيد المطلوب لدراسة الجين شين دو. وكلمة جين تعني الرحمة أو الإحسان أو التعاطف، وهي المفتاح العجيب الذي يفتح مغاليق القوة الحقيقية لروحنا الداخلية. وبغير الرحمة لأنفسنا تحدث إعاقة للولب التطور الشخصي بفعل الانتقاد الذاتي الزائد وتوابعه؛ التي هي الشك وعدم الأمان والسلبية. وبغير الرحمة للآخرين يتحول أي عمل جسمي/عقلي يتم أداؤه لمساعدتهم إلى مجرد عمل آلي؛ أي مجرد عدد من محاولات الضبط التقنية التي لا يكون لها سوى تأثير سطحي لا يقوى على أن يصل إلى القلب الروحي لكيان الشخص الآخر. والرحمة هي السهم الذي نرسله من مركزنا الروحي، ليحمل قبساً ليس من روحنا فحسب بل من روح الشخص الآخر أيضاً إلى العوالم العالية الصافية من الحرية والسعادة.

فما الذي يصنع الرحمة؟ من ناحية ما تنجم الرحمة كانعكاس لما نحن فيه من نواحي ضعف وصعوبات؛ وكإظهار للعواطف (التي تشمل السرور والحزن، والخوف والغضب، والحب والأسى)، ومن ثم تكون إدراكاً للحالة البشرية. ومن ناحية أخرى، فإنها إدراك أن أولئك الذين يكونون في مصيبة أو يقفون على حافة هاوية يشعرون بأنهم محاصرون أو أن الموت يتهددهم؛ وفي ذلك الوقت لا تكون طاقاتهم واهتماماتهم موجهة لمصلحة المخلوقات ككل، وإنما يحدث العكس تماماً. فحينما يطبق علينا المرض بأنيابه، تكون طاقتنا موجهة للداخل تجاه الاهتمام بأنفسنا؛ إذ لا نكون قادرين حينئذ على توجيه طاقتنا للخارج حتى نعتني بعائلتنا وأصدقائنا والخليقة كلها.

شين: الروح

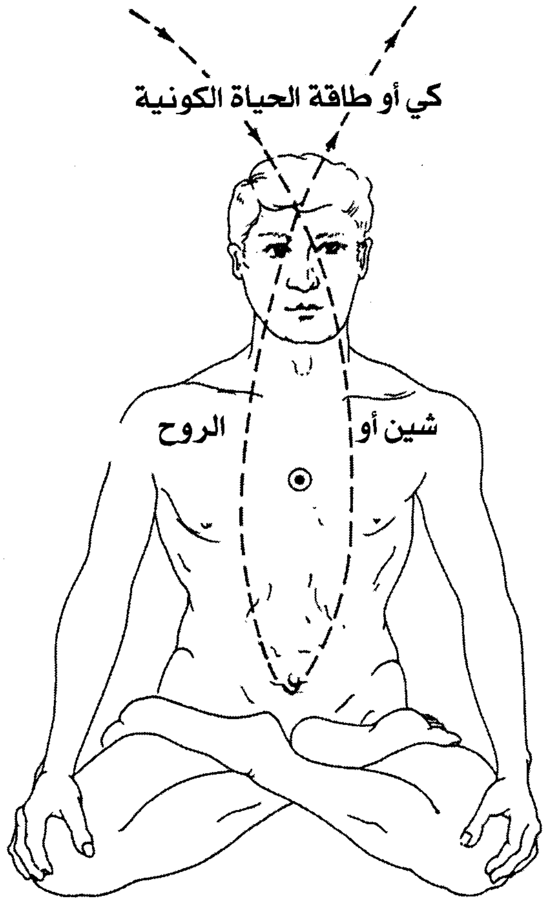
العنصر الثاني، شين (ينطق Shin باللغة اليابانية و Shen باللغة الصينية)، يعني الروح. وهو أيضاً يحمل معنى الامتداد أو الإبداع. ويسكن شين في القلب البشري وهو الذي يحكم طبيعتنا الجسدية والنفسية (أو العاطفية)، ويحكم كل أنشطة الـ "كي" في كل من الجسد والعقل. ويعتبر "شين" هو "طاو" الذي في داخلنا. وهو الجزء القدسي الذي في داخلنا، أي في داخل الإنسان. ومن "الشين" المتوازن تنبع عواطف السرور والحب ويعبر عنها بالضحكات المنطلقة والابتسامات الدافئة.

والشين هو بمثابة زجاج، يمكن أن يكون صافياً متألقاً، أو ضبابياً غائماً. فحينما يكون غائماً يكون إدراكنا مشوهاً. ونحن ندرك الروح باعتبارها "نحن" أي تنتمي إلى أنفسنا ومنفصلة عن بقية الخليقة. ونظراً لأننا نفقد تواصلنا مع الـ "طاو"، فإننا نحاول أن نمتلك الروح وأن نميزها بعلامتنا المسجلة المميزة لنا. وقد نتقبل ضرورة

الإبحار مع تيار التغيرات المستمرة لعالمنا؛ إلا أننا مع ذلك نصر على أن يكون زورقنا مطلياً بلوننا المفضل، وأن يكون اسمنا مكتوباً على جانبه. ومن ثم فإننا نربك روحنا بتأثير الأنا ego، التي تجعل دوافعنا الطبيعية التي تحثنا على تنمية أنفسنا تنحرف نحو الإسراف في الأنانية والانشغال بالذات. إننا حقاً نتعامل مع ذواتنا باهتمام بالغ. وهذا الوعي الذاتي العادي هو الغمامة التي تشوه إدراكنا، إذ يبعدنا عن الكون أو الطاو. وعند ولادتنا أو في أثناء مسيرة الحياة، نجد هذا الإدراك المشوش يطغى على روحنا الأصلية، أو وعينا الأصلي أو الروحي.

وحينما نأخذ أردية الإدراك الذاتي -الانعكاس والإطلاق والتأمل- لكي ننظف بها الزجاج ونلمعه، فإننا نجد أن الوعي العادي قد اختفى. وكما يحدث حينما ننظر من خلال زجاج قذر أو ضبابي فقد نرى شيئاً ما غير موجود في الواقع، فكذلك حينما ننظر من خلال الشين الضبابي قد نرى "واقعاً" مزيفاً نتيجة للأنا المسيطرة علينا. وهذا الواقع الزائف ليس له وجود، أو قد يكون مجرد جزء من الواقع الحقيقي على أكثر تقدير.

إذن، فماذا نرى بدلاً من هذا الزيف؟ ما الشين الصافي الحقيقي؟ إن الشين غير الضبابي هو روحنا التي تتناغم مع الكون، إذ ترى وحدة كل الأشياء، وتتقبل التدفق الكوني للتغيير وتشعر بالسعادة والرضا. يقول الحكيم "تشي بو" للإمبراطور الأصفر: "دعني أناقش معك أمر شين أي الروح... ما الروح؟ إن الروح لا يمكن سماعها بالأذن. ولكن يجب أن تكون العين متلألئة الإدراك وأن يكون القلب منفتحاً ومنتبهاً، ومن ثم تنكشف الحجب فجأة عن الروح من خلال الوعي البشري. ولا يمكن التعبير عن الروح بكلام البشر، بل القلب فقط يمكنه أن يعبر عن كل ما يمكن معرفته عنها. وإذا انتبه الإنسان بشدة، فقد يستطيع فجأة أن يعرف شيئاً من ذلك، ولكن قد ينسى ما عرفه فجأة أيضاً. وكذلك شين (أي الروح) تصير واضحة للإنسان كأن الريح قد بددت الغمامة. لذلك نعتبر أن شين هي الروح".



إن شين يسكن في القلب ويكون مصاحباً للمركز الصدري العلوي (وهو القلب أو الشاكرا Chakra). ويحكم شين الطاقات الجسدية، ويعمل على تناغم العواطف، ويوجه كل أفعال الذكاء والإرادة.

وجين شين دو هو طريق الروح الرحيمة، كما أنه طريق نحو الروح الرحيمة. وحينما نظهر الرحمة، كما يحدث من خلال اللمسة في العلاج بالضغط بطريقة جين شين دو، فإن أرواحنا تصير أكثر صفاء بشكل متزايد، وتزيد القدرة على امتصاص الطاقة الكونية (أو ما يسمى "كي") واستخدامها. ويقوى "شين" حتى إن رغباته الحقيقية – التي هي إملاءات قلوبنا الداخلية علينا- تنكشف لنا. وحينما نحصل على حرية الروح، وحينما يسيطر الوعي الروحي، ولو لفترة وجيزة، فإن التوجه الروحي يبدأ في

التحول. إذ تصير العواطف أكثر توازناً، وتقوى الطاقات الجسدية، ويكون ثمة تناغم بين الجسد والعقل.

دو: طاو أو الطريق

العنصر الثالث "دو" باللغة اليابانية أو "طاو" باللغة الصينية، ومعناه الحرفي هو "الطريق". أي الطريق الذي يسلكه الكون كله بما في ذلك الإنسان. وطاو هو أكبر مبدأ أساسي في الفلسفة الشرقية كلها، وهو الحقيقة النهائية، والطريق الذي تعمل الطبيعة من خلاله.

كيف يؤدي الجين شين دو مهمته؟

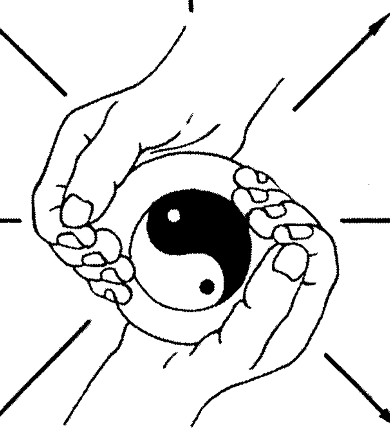
تعتبر تقنيات الجين شين دو المختلفة وسائل تجعلنا هادئين بدرجة تكفي لجعلنا مدركين حقاً، ولجعلنا نرى ونسمع عالمنا حقاً. إنها وسائل لجعلنا متوازنين ومركزين (وذلك من خلال التحرر بالعلاج بالضغط، والتأمل، وتقنيات التنفس، والحركة، والنظام الغذائي) بحيث يمكننا أن ننعم ببهجة الوحدة الداخلية والخارجية.

إننا نقضي الكثير من أوقات حياتنا ننظر إلى عالمنا ونستمتع به فحسب، مما يتيح لمنظوماتنا العقلية والعاطفية القاصرة الفرصة لتعوق إدراكنا للعالم لدرجة أننا لا نرى ولا نسمع في الحقيقة. إننا تحت تأثير عاداتنا الفكرية والشعورية نراقب أنفسنا فنتيح لأنفسنا الفرصة لامتصاص بعض الأشياء وعدم امتصاص أشياء أخرى. وكلما صارت أنماطنا أكثر تصلباً، فقدنا المزيد من التلقائية. إننا تعودنا أن يكون لنا رد فعل بدلاً من أن يكون لنا فعل تلقائي. إننا نفتقد شيئاً ما. إننا نفتقد بعض قطع لعبة الألغاز (البازل)، وذلك لأننا نحول دونها بتلك المرشحات أو المصافي التي نستخدمها. إننا نسمح لتلك المعوقات التي تقف أمام إدراكاتنا ومشاعرنا وأفكارنا، تلك المعوقات التي تشكل وعينا العادي أو الدنيوي، أن تطغى على وعينا الروحي الأصلي. وبسبب تلك المعوقات التي تعرقل شين أو الروح، فإننا نفتقد الإدراك المبهج للروح الحرة. إننا جميعاً، في وقت ما، نختار إما أن نعوق روحنا وإما لا نعوقها. ولكننا جميعاً أحرار بالسليقة.

إن لدينا اختيارات كثيرة من المعوقات، مثل القلق والطمع والخوف والغضب والحزن، وهذا قليل من كثير. وكل هذه الاختلالات العاطفية (أو النفسية) تعكس أنماطاً عقلية أو تنعكس فيها، كما تنعكس في أنماط جسدية. فكما أن اتخاذ أوضاع وحركات جسدية غير متوازنة يؤثر بالضرر على مناطق محددة ويتأثر بمناطق محددة بالجسم، فكذلك الاختلالات العاطفية كل منها ينعكس في صورة توتر عضلي وتدرع (أو استنفار) في مناطق محددة بالجسم. وهذا الاستنفار يميل إلى الاستمرار والتسبب مرة أخرى في حدوث الاختلالات العاطفية المحددة، مما يعوق بصيرتنا الصافية للـ "طاو" عن طريق إعاقة أجزاء من المكان الحالي والوقت الحاضر.

يمكننا أن نبدأ عملية التخلص من تلك المعوقات المدمرة للذات عن طريق التأثير على كلتا نهايتي المدى الجسدي/العقلي. يمكننا البدء بالتمرين الجسدي، حتى نتحرر من الاستنفار الجسدي ونعيد التوازن لأنفسنا من ناحيتي التكوين الجسدي والطاقة. أو يمكننا البدء بالتمرين العقلي بالتحرر وإعادة التوازن العقلي، والعاطفي، والروحي. وتبعاً للفلسفة الشرقية التقليدية، لا يوجد حد فاصل حقيقي بين الجسد والعقل. فهما مرتبطان تماماً. وعن طريق التأثير على أحد وجهي كياننا البشري، فإن الآخر يتأثر بالضرورة. وعند التأثير على أحد الوجهين بأعلى درجة، فإن الوجه الآخر لابد من أخذه في الاعتبار. ومن ثم فإن المزج بين العلاج بالضغط والممارسات الصحية التقليدية الأخرى كما في الجين شين دو كان طريقة تقليدية لتسهيل التخلص من الأنماط القديمة المدمرة للذات والمساعدة في إنشاء توازن جديد في كل من الجسد والعقل.

إن الجين شين دو باعتباره أسلوباً شمولياً يشتمل على ما يلي:



إن العلاج بالضغط وغيره من التقنيات الداخلة ضمن الجين شين دو مبنية على الفلسفة والنظرية والممارسة الشرقية التقليدية. ولقد استخدمت هذه الفنون وتطورت على مدى قرون، لذا يمكننا القول، إلى حد ما، بأنها قد صارت معقدة جداً وعالية التطور. إلا أنها أيضاً في أساسياتها تعتبر بسيطة جداً وسهلة التعلم. إن كل عصر وكل إنسان يجب أن يمتص هذه الحكمة التقليدية ثم يستخدمها ويطورها تبعاً للاحتياجات والأحوال الحاضرة. بمعنى أن كلاً يجب أن يتبع طريقه الخاص به.

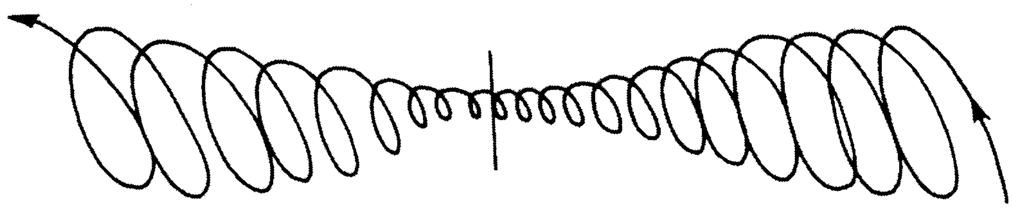
إن كل إنسان يمكنه أن يجد في الفنون الصحية التقليدية التابعة للجين شين دو طريقه الذي يبتغيه، ومدخلاً لطرق أخرى. بل إن كثيراً من الناس الذين يدرسون هذه الفنون قد يجدون ما هو أكثر من هذا؛ يجدون طريقاً يفتح لهم مسارات في الحياة من خلالها يمكنهم النمو والتطور باستمرار. وهذا يكون ممكناً فقط من خلال امتصاص هذه الحكم القديمة، ثم امتلاكها حتى تعود تلك المبادئ والتقنيات العتيقة إلى الحياة، أو إعادة بعثها من جديد من خلال الانعكاس والاستخدام. وهذا البعث يستمد كيانه من الشين أو الروح، ويتأثر بلا شك في تلقائيته بالطاو.

وفي هذا الوقت حين تقف البشرية تتداعى عند مراحل تغير العصور، وكثير من الناس يتساءلون هل من الممكن الوصول إلى العصر الجديد للإنسانية الذي يُنادَى فيه بالتسامح وانعدام العنف، فإن كوكبنا هذا في حاجة ماسة إلى رجال رحماء ونساء رحيمات وإلى الطرق التي يسيرون فيها. يجب أن نستيقظ من غفلتنا وأن ننتبه إلى توحدنا الضروري؛ إلى توحد البشر مع كوكبهم الذي يعيشون فيه، وإلى حاجتنا لأن نتحد معاً لأجل رفع مستوى كل منهما. وهناك الكثير مما يجب فعله على المستوى الخارجي أو البيئي، والكثير أيضاً على المستوى الداخلي أو الشخصي. وعن طريق تحرير أنفسنا من الصرامة والعوائق والتركيز على أرواحنا وأن نكون متوازنين في تدفقات طاقاتنا، وعن طريق مساعدة الآخرين على أن يكونوا أكثر تحرراً وتوازناً، يمكننا بهذا أن نساعد كوكبنا أيضاً. وإذا أمكننا أن ندرك (أي أن نحقق) مبدأ أن الصحة والسعادة تعنيان التناغم مع الطبيعة ومع طبائعنا

الداخلية، فلابد حينئذ أن تتحسن بالضرورة أحوال هذا الكوكب وأحوالنا الشخصية.

ولا يوجد حد فاصل بين الكون الكبير الذي نعيش فيه والكون الصغير الذي هو الإنسان. وهذه الوحدة لكل الأشياء -أي بين الكون والإنسان، وبين جسم الإنسان وعقله- يعد أكثر الأساسيات أهمية في الفلسفة الشرقية كلها. وهي أساس مفهوم التقنيات التقليدية كلها لأجل ترقية الحالة الجسدية/العقلية. إن هذا الكوكب لا يكون عامراً بحق إلا بأهله من البشر، وأفعال البشر قد تكون متناغمة معه أو لا على حسب حالاتهم الداخلية، أي التي داخل كياناتهم. ولا توجد علاجات شاملة لكل شيء ولا قوانين كونية عامة لتحقيق تناغم الجسد والعقل قسراً. وإنما توجد تقنيات يمكننا تعلمها حتى تساعدنا على أن ننسجم مع أرواحنا الداخلية وأن نوازن أحوالنا من الداخل.

لولب التغير الزمني



إن نقاط التغير فيما بين العصور تعتبر أوقاتاً من الشدة العظمى. والوقت الحاضر هو أحد تلك الأوقات. إن لولب التغيير يدور بسرعة هائلة، فالأشياء تتغير بسرعة في كل أوجه الحياة تقريباً، ومن السهل أن نرى التغيير وهو يحدث في هذا الوقت. ولكن من الأصعب أن نتدفق مع التغيرات الثابتة. مع أن هذا يعد أكثر أهمية وضرورة، حتى لا ننجرف في تيار سرعة التغيير.

٢. فصل التحكم والهيمنة

هنـاك مبـدآن رئيـسيان يـشكلان أسـاس فلـسفة الفنـون الصحية والعلاجية الشرقية. فـإذا صرنا مـدركين لهـذين المبدأين، وإذا فهمناهما واستخدمناهما، فإن كل النظريات التي من وراء الفنون الصحية الشرقية –مهما بدت غامضة أو معقدة لأول وهلة– يمكن بـسهولة تعلمهـا واسـتخدامها بالكامـل. وفي الواقـع، إن جميـع المبـادئ الأخـرى، وإن كانت رائعة ومهمة، إلا أنهـا لا تخـرج عـن إطار هـذين المبدأين.

وهـذان المبـدآن المهيمنـان همـا: ١) مبـدأ يـن ويـانج الديناميكي (أو الحركي)، و ٢) مبدأ الـ "كـي" أو الطاقـة الحيويـة. وهـذان المبـدآن الـشرقيان القـديمان تم التعـبير عنهمـا كتابـة منـذ النـصف الأول مـن الألفيـة الأولى قبـل الميلاد –أي منـذ ثلاثـة آلاف عـام تقريبـاً– في كتـاب آي تـشينج I Ching أو "كتـاب الـتغيرات". وقـد تمـت مناقشتهما في ذلك الكتاب الكلاسيكي القديم عـن الفلـسفة الشرقية المـسمى الـ "طـاو تـه تـشينج" The Tao Teh Ching الـذي تم تأليفـه في حـوالي القـرن الرابـع قبـل الميلاد، وقد شـرحت تطبيقاتهـمـا العلاجيـة بالتفـصيل في كتـاب "نـي تـشينج Nei Ching أو Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine الـذي تم تأليفـه في نفـس الفـترة تقريبـاً. ولا يـزال هـذا الكتـاب الكلاسيكي مرجعاً أساسياً لمـن يمـارس العـلاج بـالوخز أو العلاج بالضغط في العصر الحديث، ولا يزال هذان المبدآن هما المقدمة الأساسية لجميع الفنون الصحية الشرقية.

العقيدة الطاوية والتمرين الجسدي

يقول الحكيم الطاوي "لاو تزو" وهو يشرح وجـود وطبيعـة هذين المبدأين الأساسين ببساطة شديدة:

الطاو صنع شيئاً واحداً
وهذا الواحد نتج عنه اثنان
والاثنان نتج عنهما ثلاثة
والثلاثة نتج عنها عشرة آلاف شيء
وكل الأشياء خلفها الظل (ين)
وأمامها النور (يانج)
وتتناغم بالنفس غير المادي (تشي Chi)

فما معنى هـذا؟ يقـول الطاويـة: إن الطـاو هـو المـصدر الأول والأخير واللانهائي وهـو يـصنع قـوتين متـضادتين: الين واليانج. فما هاتان القوتان؟ ما همـا "يـن" و"يـانج"؟ إنهما ببساطة كلمتـان تـستخدمان لوصـف وجهـين لعملـة واحدة، إنهما قوتان متضادتان ولكنهما متكاملتان تجدهما في كل كيان أو كائن مخلوق وفي كل عملية تحدث في هـذا الكون. إن أول مظاهر "ين" و"يانج" هما السماء أو الفـضاء (يانج) والأرض أو الشكل (ين)، وأيضاً النهار أو الضوء أو النور (يانج) والليل أو الظلام (ين).

ولا يوجد ين ويانج منفصلان كـل منهمـا عـن الآخـر، لا في كوننا ولا في عقولنا. ولا يمكننا أن نتصور الأرض غير محاطة ولا مدعمة بالسماوات. ومن الناحية الأخرى، فإن المادة توجد حتى في الفضاء الخـارجي وإن كـان توزيعهـا أقـل كثافـة ممـا هـو في كوكـب الأرض أو أحـد الكواكـب الأخرى. ولو لم يكن ثمة ظلام لما أدركنـا النـور، لأنـه في هذه الحالة لن يكون هناك مجال للمقارنة. إن يـن ويـانج يوجدان بشكل نسبي فيما بينهما: أي كل منهما للآخر.

وبصفة أساسية يعتبر "ين" هو القوة الـسلبية و"يـانج" هو القوة الإيجابية، و"ين" مستقبلاً و"يانج" فـاعلاً. وكـل الأشـياء تحتـوي علـى كـل مـن يـن ويـانج، وإن كانـت إحداهما ربما تسود على الأخرى. "كل الأشياء يكـون يـن ظهيراً لها ويانج في واجهتها". وحينما تكون أنماط حياتنا ممتلئـة بالنـشاط والانـشغال، فـإن قـوة يـانج تكـون هـي السائدة. وحينما تكون حياتنا أكثر هدوءاً، مع توفر وقـت أكثر للاسترخاء، فإن قوة ين تكون هي الـسائدة في أنمـاط حياتنا. إن وجهة نظر فلسفة ين/يانج هي أن كلتا القوتين ضروريتان في كوننا وفي حياتنا الشخصية.

إن ما نحن في حاجة لتعلمه هو فن اكتساب التوازن بينهما والحفاظ على هذا التوازن. فمثلاً حينما تسود قوة يانج على حياتنا إلى درجة متطرفة فقد نشعر بالتوتر، وحينما تكون قوة ين شديدة السيطرة فقد نشعر بالخمول والضعف. والأمر المثالي هو أن تكون خليطاً من يانج وين، إيجابياً وسلبياً، حسب ما تقتضيه الظروف، حتى نكون قادرين على أن نوتر عضلاتنا أو ننشط عقولنا. ثم نستطيع أيضاً أن نرخي عضلاتنا ونهدئ عقولنا حينما تنقضي الحاجة للنشاط.

وقد عرفنا أن الطاو صنع شيئاً واحداً، والواحد نشأ منه اثنان. وهكذا فإن الستارة الإثيرية تنفتح ويبدأ العمل الكوني. ويتفاعل الضدان ين ويانج معاً كأبطال الروايات على خشبة المسرح أو مثل صديقين يتحاوران سوياً. وتنتج فيما بينهما ذبذبة ما. وهي ذبذبة خفية جداً وإثيرية وعالية المستوى. وهي تمثل الطاقة الأساسية للكون، أو قوة الحياة الحيوية. وقد يشبهها البعض بالطاقة الكهرومغناطيسية إلا أنها أكثر خفاء منها. وتسمى "كي" Ki في اليابان وتشي Chi في الصين، و"قي" qi في كوريا، وبرانا Prana في الهند، ورلون rlun في التبت، وطاقة أورجون في أعمال فلهلم رايخ، والبيوبلازما أو الطاقة الحيوية في مصطلحات العلماء الغربيين المحدثين.

وتوجد كي حولنا وداخلنا، وهي تتغير دائماً، وتتبع القوانين الطبيعية لين ويانج. فنحن مثل السمك نعيش في محيط من الـ "كي". ويتم دعمنا وتغذيتنا بهذه الطاقة: طاقة الحياة الحيوية، إلا أننا عادة ما لا نكون مدركين لوجودها وأهميتها.

ويحلل العلماء الغربيون العالم المادي، مقسمين إياه إلى وحدات أصغر فأصغر، أو دقائق أدق فأدق، وهذا ليكتشفوا فقط، في آخر الرؤى المتعلقة بأحدث الأبحاث أو أكثرها تقدماً، عندما تعمقوا في داخل النفق الطويل، أنه في داخل قلب كل مادة نجد الطاقة. وهذه هي البساطة النهائية، وكانت هي نقطة البداية في كل العلاجات الشرقية والفنون الصحية.

إن الطاقة تسبق المادة، كما أن الفكر أو الإحساس يسبق الفعل. إن الـ "كي" هي طاقة الحياة الأساسية، وتخضع في مظاهرها لهيمنة مبدأ ين/يانج الديناميكي. ومن ثم فكما قال لاو تزو، فإن من تلك الثلاثة معاً: قوة ين وقوة يانج وكي تنتج عشرة آلاف شيء.

وحسب الفلسفة الشرقية، تحتوي جميع الكائنات الحية على "كي" (أو تشي). إن تناغم الـ "كي" -أي توازنها من حيث ين ويانج- يعتبر ضرورياً للأداء الوظيفي السليم لأي كائن حي. لذا، فإن كل العشرة آلاف شيء تتناغم بفعل النَفَس غير المادي (تشي). وإنه من خلال التحكم في الـ "تشي" أو "كي" يمكن الحصول على التناغم أو التوازن بين الـ "ين" والـ "يانج" بأسهل درجة ممكنة. وهي عملية تركيز، أو وصول، إلى القطب المرتفع العظيم: الـ (تاي تشي) الذي من حوله يدور الضدان القطبيان بشكل متناغم.

ين ويانج، ولولب التغيير

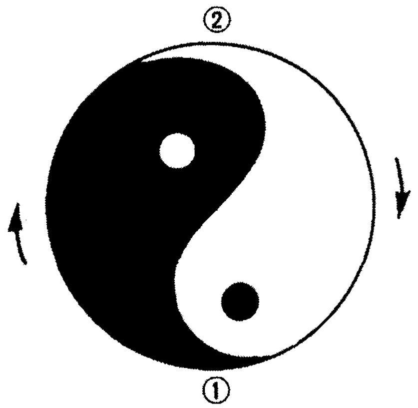
يمكننا أن نستخدم مبدأ ين/يانج كمجرد أداة تحليلية، بحيث نصنف كل الأشياء تبعاً لين ويانج. ورغم أن تلك الشروح يمكن أن تساعد في بسط إدراكنا لعالمنا، إلا أنها مجرد مفاهيم عقلانية استاتيكية (أي ثابتة) ما لم نضف إليها فهماً للطبيعة الديناميكية لـ "ين" و"يانج". وأهم شيء أن "ين" و"يانج" طريق لوصف التغيير، أو طريق لرؤية إيقاعات الحياة والإحساس بها.

ورغم أن فن أو علم الـ "ين" و"اليانج" قد وصل إلى أقصى تطوره في الشرق (أي الشرق الأقصى) القديم، إلا أن فكرة ين ويانج تشكل أساساً في كثير من الثقافات التقليدية، بأن التغيير -أي وجود القطبيات المتضادة وتفاعلها- أمر أساسي للحياة. واليوم نجد فلسفة ين/يانج القديمة التي كانت أساسية جداً لدى الفلاسفة والمعالجين الشرقيين التقليديين يظهر صداها في العلم الحديث، فيما يتعلق بالإيقاعات الحيوية. إذ يبدأ تقرير عن الإيقاعات الحيوية صدر عن المعهد القومي للحصة العقلية بقوله:

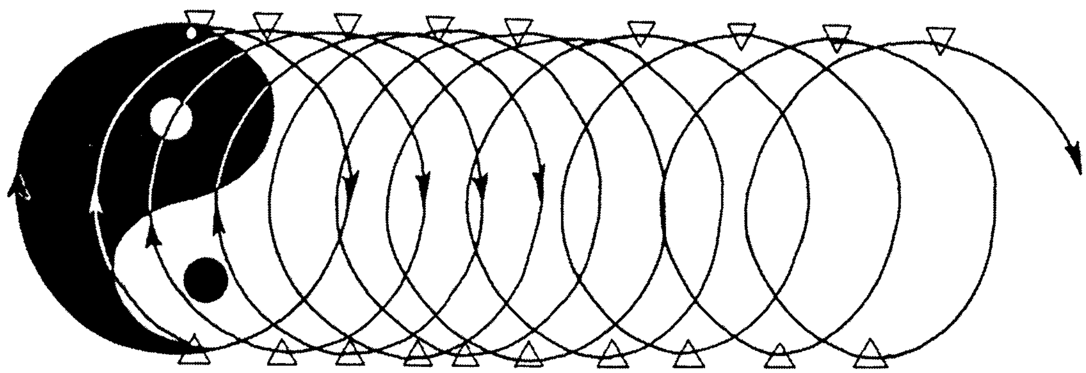
"إن الإيقاعات غير المرئية تكتنف أغلب ما نفترض أنه ثابت في أنفسنا وفي العالم الذي حولنا". "إن الحياة في تدفق مستمر، ولكن التغيير ليس أمراً فوضوياً. بل ربما كانت الطبيعة الإيقاعية للحياة الأرضية هي أكثر خصائصها اعتياداً وإن كان يغفل عنها الكثيرون... فالليل يتبع النهار وفصول السنة تتغير. ويتوالى المد والجزر. وهذه الإيقاعات المختلفة تشاهد أيضاً في الإنسان والحيوان. فنحن أيضاً نتغير، إذ نميل للنوم ليلاً وننشط في النهار. ونحن أيضاً تظهر فينا التموجات الإيقاعية لكوكبنا الأرضي.

وإذا نظرنا إلى شعار ين ويانج نفسه، فسنرى أنه ليس شعاراً ساكناً على الإطلاق، بل هو متدفق وحيوي، إذ يظهر تغيراً إيقاعياً مستمراً. إذ يرمز لـ "ين" بالجزء أسود اللون (أو أحياناً ما يكون أزرق وربما أخضر) الذي يمثل ما هو سلبي، ومستقبل، ولين، ومظلم، وبارد. ويرمز لـ "يانج" بالجزء الأبيض (أو أحياناً ما يكون أحمر)، الذي يمثل ما هو نشط، وحاسم، وصلب، ومضيء، ودافئ. وهما القوتان الحيويتان في الحياة، أو الاتجاهان الأساسيان للخليقة كلها. وهما مثل خيوط اللحمة والسداة في نسيج الحياة، فهما معاً ينسجان قماشة الوجود بكل ما فيها من أنماط متفاوتة وألوان مثيرة.

فبدءاً من رقم 1 في الشكل التوضيحي الذي أمامنا لشعار ين/يانج نرى أن جزء "ين" أو الجزء المظلم من الدائرة يكون هنا (أي عند بدايته) أصغر ما يمكن. ومع تتبعنا للدائرة ونحن ندور معها في اتجاه عقارب الساعة، فإن "ين" يصير أكبر فأكبر إلى أن يصل إلى أقصاه عند 2. ففي هذه النقطة، يبدأ في التغير إلى يانج، الذي يكون هنا أصغر ما يمكن. ومع تتبعنا للدائرة ونحن ندور معها في اتجاه عقارب الساعة، فإننا نرى الجزء الأبيض، أو "يانج" الآن وقد بدأ تدريجياً يصير أكبر فأكبر حتى يعود إلى 1 حيث يصل إلى أكبر حد له فيتغير مرة أخرى إلى ين... وهكذا دواليك.



ومع استمرارنا في متابعة الدائرة والدوران معها فإننا نرى أن عملية التغيير التي يوضحها رمز ين/يانج ليست مجرد دائرة، ولكنها دورة من التغير المستمر من ين إلى يانج إلى ين إلى يانج. ولكن هذا لا يعني أن وجود الكائنات هو دوران عقيم من التغيير الذي لا معنى له والذي نكون محصورين فيه.



ين ويانج: لولب التغيير

إن جميع الفلسفات الشرقية تتفق في شيء مشترك أساسي هو إيمان فيه تقبل أو تقدير لنظام الكون، بما في ذلك الطبيعة الخارجية والطبيعة البشرية. ويجب ألا يكون الإيمان مجرد دوران في دورات جامدة، وإنما في شكل لولبي هو لولب التغيير، فاللولب هو دورة لها "اتجاه"، وثمة "اتجاه" للتغيير المستمر لكل الأشياء. والالتزام بهذا "الاتجاه" يقرب الإنسان أكثر إلى الكائن العلوي الأسمى.

ولا يجوز للإنسان أن يقحم "الاتجاه" الطيب الذي في ذهنه على تطور الأشياء. وإنما يجب أن يطور نفسه هو، بحيث يكشف اللثام عن روحه الأصلية، وطبيعته السامية المرتبطة بالذات العليا... بل أقول أيضاً إنه يجب أن يكون أنانياً. والأنانية المطلوبة من الإنسان هي الأنانية الصحية التي تجعله يبحث عن النقاء والنماء الداخلي. وإننا جميعاً أنانيون بالسليقة، إذ إن لدينا جميعاً رغبة مشتركة في السعادة العظمى. فحتى حينما نساعد الآخرين، فإننا نتصرف بطرق نأمل من خلالها أو نعرف أنها إما بشكل مباشر وإما غير مباشر ستجعلنا أكثر سعادة. إن السعادة التي ننشدها لا يمكننا الظفر بها فقط عن طريق تناغمنا مع طبائعنا الداخلية، كما لا يمكن الظفر بها فقط عن طريق تناغمنا مع الطبائع البشرية الأخرى. بل يجب أن نكون أحراراً في فعل الاثنين؛ أي أن نكون سلبيين وإيجابيين في الوقت نفسه.

ومن غير اتجاهنا ناحية نمونا الشخصي، سيكون من الصعب علينا أن نعزز نمو الآخرين. إلا أننا جميعاً إلى حد ما نخجل من الأنانية. ومن المهم أن ندرك أنه حتى لو أمكن أن تكون غير أناني مطلقاً فسيمثل هذا عبئاً مستحيلاً وغير ضروري. وحينما نرى رغباتنا الداخلية ونلتفت إليها ونحققها، فسنبدأ في الشعور بالقوى التي يتشارك فيها الناس جميعاً. وهكذا تولد الرحمة والحب للآخرين، ونبدأ في الاستجابة بشكل أكثر تلقائية ومباشرة للآخرين.

فلماذا نخاف من الأنانية؟ لماذا نخاف من فعل ما نريد أن نفعله، أو أن نترك للآخرين ما يريدون فعلاً أن يفعلوه؟ ذلك لأننا ليس لدينا إيمان حقيقي بالطبيعة العامة للعالم أو بالطبيعة البشرية. إننا نخاف من الطبيعة الفطرية للعالم وللبشرية.

ويقول الطاويون إن الإنسان حينما يكون مؤمناً بالطاو، وحينما يوفق حياته على طريقه، فإن الطاو يعمل بصفة طبيعية على توفيق هذا الإنسان في حياته. وحينما ننسى الطاو، فإننا نعتمد أساساً على قوانا الفردية، لأننا فصلنا أنفسنا عن القوة أو الطريق الكوني. وهذا يمثل ضغطاً كبيراً يفرضه المرء على نفسه! وإننا سنستاء كثيراً لو فرض شخص آخر مثل هذا الضغط الهائل علينا، أو أجبرنا على تحمل مثل هذا العبء الكبير. وفي الواقع إننا في قرارة أنفسنا نشعر بالاستياء من هذا الضغط. إننا في داخلنا محبطون، وقلقون، ومنزعجون من تحملنا لهذه المسئولية الضخمة التي وضعناها على عاتقنا بنفس القدر الذي يحدث لنا إذا فرض علينا شخص آخر هذه المسئولية.

وحينما نرخي أنفسنا ونخفف عن كاهلنا ما فرضناه عليه من جدية زائدة ونستقبل التدفق الكوني للأشياء، فإن هذا التدفق يبدأ في العمل من خلالنا، ويبدأ حدوث أشياء مثيرة لنا.

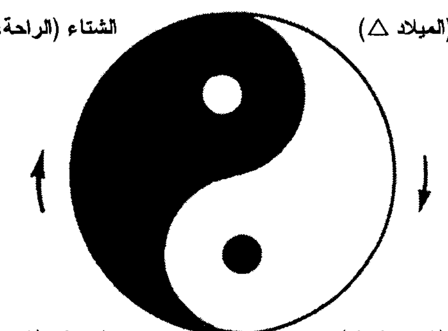
إن فلسفة التحرر فلسفة مذهلة حقاً، إذ إنها تزيل الضغط الشديد الناتج عن محاولتنا الالتزام قهرياً بالطريق المستقيم: طريق الصلاح والفضيلة. فإنها تقول لنا إن هذا الطريق، أو هذه الفضيلة النهائية موجودة بالفعل وما علينا سوى أن نتقبل مشاركتنا فيها.

إن رد الفعل التلقائي لحرية الروح هو الضحك! والضحك هو تعبير عن التفريج العضوي مع انحسار توتر الضغط الذاتي الشديد. والضحك (أو الابتسامات الدافئة) هو المظهر الجسدي لابتهاج الفرد عند اتصاله بالكائن العلوي. وإذا أردنا مثلاً، فلننظر إلى الطفل الذي يجري نحو أمه وهو يضحك! وهكذا فكما يقول ميشيو كوشي،

وهو فيلسوف ومعلم في مجال الفلسفة الشرقية: "إن الفرق بين الرجل الحر والقديس أن الرجل الحر أكثر مرحاً ودعابة!".

أمثلة لتغيرات ين-يانج

إن كل الفنون، وكل الأعمال، وكل ما في الحياة يظهر دورة التغيير التي يشرحها رمز ين/يانج. وهذا الشعار يوضح أساساً دورة التغيير بين الـ "يانج" والـ "ين"؛ أي بين النشاط والسلبية. وهو يظهر لنا أيضاً أن هذا التغيير تدريجي: من اليانج الصغير إلى اليانج الكبير، إلى الين الصغير إلى الين الكبير، وعودة إلى اليانج الصغير وهلم جرا.



إن من أهم الأمثلة الأساسية لتغيير ين/يانج هو تغير الفصول. فالصيف، وهو أكثر الفصول سخونة، ووقت النمو والنشاط في الطبيعة، يعتبر أكثر الفصول اتجاهاً إلى "يانج". والشتاء، وهو أبرد الفصول، ووقت الراحة والسكون أو البيات الشتوي في الطبيعة، يعتبر أكثر الفصول اتجاهاً إلى "ين". والربيع الذي يكون فصلاً دافئاً في العادة ووقتاً للولادة والتجدد هو يانج أيضاً ولكن في بداياته. والخريف، الذي يكون أكثر برودة من الربيع عادة ووقتاً للحصاد، هو ين أيضاً ولكن في بداياته. فالصيف يتغير إلى الخريف، والخريف إلى الشتاء، والشتاء إلى الربيع، والربيع إلى الصيف، وهكذا باستمرار.

ونحن في مختلف أنشطتنا نميل إلى أن نعكس التغيرات الدورية للفصول. ونحن أيضاً نشعر بالتجدد في فصل الربيع، حين نجد كل ما في الطبيعة ينتج ويلد أشياء جديدة. وفي الصيف مع نمو النباتات والمحاصيل والحيوانات الصغيرة نشعر أيضاً بأننا نشطون بدنياً. وفي الخريف مع تمام نضج المحاصيل وحصادها، تتغير ألوان أوراق النباتات والأشجار وتصفر وتتساقط، وفي هذا الحين نبدأ في الاتجاه إلى طباع وسلوكيات أكثر هدوءاً. وفي الشتاء، نقضي جزءاً أكبر من أوقاتنا داخل منازلنا، فنسترخي أو نتحدث أو نفكر.

ولكي نحتفظ بتوازننا مع البيئة، فإن أجسامنا تستجيب لدورة الطبيعة هذه بأن تصير أقرب إلى الـ "ين" في أوقات تطرف الـ "يانج" (أي في الحر) وتصير أقرب إلى الـ "يانج" في أوقات تطرف الـ "ين" (أي في البرد). ففي الأيام الحارة، تتفتح مسام جلودنا حتى يعرق الجسم ويتم تبريده. وفي الأيام الباردة، تنغلق تلك المسام وتنقبض الأوعية الدموية لحفظ حرارة الجسد. وهذا النمط وغيره من أنماط تأقلم الجسم وتكيفه يمكن الحث عليه عن طريق أسلوب حياتنا، الذي يجب أن يتناغم مع تغيرات بيئتنا.

يقول الإمبراطور الأصفر: "إن كل الخليقة التي تظلها السماء وتؤويها الأرض، كلها معاً في أكمل حالاتها تكون مسخرة لخدمة الإنسان. فالإنسان يعيش من خير السماء والأرض، وهو يحقق أقصى حالات كماله من خلال قوانين الفصول الأربعة.

فكيف نتبع قوانين الفصول الأربعة؟ في فصل الصيف نساعد بالسليقة في تبريد أجسادنا بتناول المزيد من الأغذية الـ "ين"؛ أي بالإكثار من الفواكه والخضراوات، والإكثار من الماء، والإقلال من الملح. كما نرتدي ملابس أخف، ونبحث عن أجواء أكثر برودة فيها شيء من طبيعة الـ "ين" كلما تعرضنا لسخونة الشمس. وفي فصل الشتاء ننجذب إلى الأطعمة الأكثر اتصافاً بطبيعة الـ "يانج"؛ أي بالإكثار من الأطعمة المطهوة، والإكثار من الحبوب (وربما الأطعمة الحيوانية)، والإقلال من السوائل

للمساعدة على تدفئة أجسادنا. كما نرتدي ملابس أدفأ ونلتمس أجواء أكثر دفئاً. وهكذا نبحث عن نار المدفأة بعد أن نقاسي البرد.

وكل ما في الحياة يشترك في وجود دورة حياة تتكون من: الميلاد، والنمو، والحصاد، والراحة. وفي مجال أعمالنا، قد تكون هذه الدورة كما يلي: التدريب ⇦ اكتساب الخبرة ⇦ التخصص ⇦ القبول أو الاحترام. وفي مجال علاقاتنا، قد تكون هذه الدورة كما يلي: الجاذبية ⇦ نمو الحب ⇦ الاتصال ⇦ التناغم أو الارتياح. وفي حياتنا الفردية توجد دورة عامة من الطفولة والمراهقة (الميلاد) ⇦ المرحلة المبكرة من البلوغ والنضج (النمو) ⇦ منتصف العمر (الحصاد) ⇦ الشيخوخة (الراحة). وقد يختلف الأمر أو يتفاوت بين الثقافات المختلفة في هذا الصدد، فالإنسان قد ينزع للراحة في سنوات عمره الأخيرة، إلا أنه ربما تكون له أيضاً أوقات من ممارسة الأنشطة المختلفة والمشاركة الفعالة في المجتمع.

إن مبدأ أو فكرة ين/يانج هي أداة يمكن أن نستخدمها لتساعدنا على جعل حياتنا الفردية تنسجم مع التغيرات في الطبيعة. وإننا بشكل ما في حالة تناغم وانسجام مع الطبيعة، فنحن من الطبيعة وإليها. ولكننا أحياناً ما نشعر كأننا نتقلب أو ندور حول أنفسنا، أو كأن حياتنا ممتلئة بالتغيرات المفاجئة المستمرة. ولكن حينما نستخدم مبدأ ين/يانج لفهم عملية التغيير، ونبدأ بالنظر إلى حقيقة التغيير ونتقبلها، فإننا نجد الحياة وقد تدفقت بسلاسة أكبر. إن رحلة الحياة هي أشبه بقيادة سيارة. فإذا قدنا السيارة مثلاً بتحريك عجلة القيادة بعنف إلى أول طريق إلى اليمين ثم إلى أول طريق إلى اليسار، فربما تستمر السيارة على الطريق المرسوم لها، وإن كنا نحاول جاهدين أن نبقيها كذلك. ولكن إذا فهمنا كيفية استعمال عجلة القيادة، فحركناها إلى اليمين قليلاً، ثم إلى اليسار قليلاً، فسنحصل على نتائج مماثلة إن لم تكن أفضل، وبطريقة أكثر سلاسة، وتكون القيادة أكثر متعة وبهجة.

كي: قوة الحياة الحيوية

إن كي هي طاقة أكثر أهمية من الأجهزة العصبية أو الدورية أو الغدية. ويقول التقليديون إن الدم يتبع كي. وهذا يعني أنه حتى الدم والجهاز الدوري، وهما أساسيان لدعم الحياة، يعتمدان على حالة الـ "كي" ويستمدان سلامتهما منها. والـ "كي" هي طاقة أكثر نقاء من طاقة الكهرباء أو الطاقة الكهرومغناطيسية. وهي حقاً الطاقة الأساسية للحياة. ومن الأساسي تحديد حالة "كي" الخاصة بكل شخص وكذلك الممارسات والتقنيات اللازمة لموازنة وتعويض الـ "كي" الخاصة به، وكلها أمور أساسية بالنسبة لأية علاجات شرقية تقليدية أو فنون صحية.

ورغم أن الـ "كي" تعتبر أساساً هي نفس الطاقة الحيوية في المخلوقات عامة، إلا أن كل حيوان وكل نبات له صورة الـ "كي" الخاصة به، كما أن كل نوع من المخلوقات له شكله الخاص به من الناحية البدنية ومن ناحية استفادة جسمه من الغذاء الذي يتناوله. فحينما تتناول الكائنات أو المخلوقات الحية طعامها، فإن أجسادها تحلل مواد الطعام المعقدة كيميائياً بحيث يمكن استخدام العناصر الغذائية التي تحتويها من كربوهيدرات ودهون وبروتينات وفيتامينات ومعادن وماء في آلاف من التفاعلات الكيميائية الداخلية التي تحفظ الحياة. وبطريقة مماثلة، فإن كل كائن من الكائنات الحية يمتص الـ "كي" من السماء (من خلال النَّفَس) والـ "كي" من الأرض (من خلال الطعام)، ثم تختلط الاثنتان فيه معاً لتتشكل الـ "كي" الحقيقية أو طاقة الحياة الخاصة بهذا الكائن الحي.

إن الطاقة الحيوية "كي" التي بالجسم تتدفق خارجياً (تحت سطح الجلد)، وداخلياً (داخل الأنسجة والأعضاء) عبر مسارات محددة ومنظمة في أنحاء الجسم. وهذه المسارات التي توجد في جميع المخلوقات الحية تسمى "المدارات" و"القنوات". وقد تم تحديد طرقها ومسالكها ورسمها بيانياً منذ العصور القديمة وكذلك باستخدام الطرق البحثية العلمية الحديثة. ويقول التقليديون (أي المؤمنون

بالفلسفات القديمة) إن الصحة والسعادة تزدهران حينما تتدفق "كي" بحرية خلال هذه المسارات بطريقة مستقرة ومنظمة، بحيث لا تكون زائدة الإيجابية أو النشاط (يانج) ولا زائدة السلبية أو الخمول (ين). وحينئذ تعمل "كي" على منح الحيوية لكل خلايا الجسم وأنسجته وأعضائه وأجهزته وتعمل على تكاملها الوظيفي.

إن نقاط العلاج بالضغط عند الحديث عنها من الناحية التقليدية (أي من وجهة نظر متبعي الفلسفات القديمة)، هي نقاط تتدفق عندها كي عند سطح الجسم. ومن الناحية العلمية، فإن هذه النقاط (وتسمى تسوبو tsubo) هي بالضرورة نقاط من التوصيل الكهربائي المرتفع، أو على العكس من هذا، نقاط من المقاومة الكهربائية المنخفضة. وهي تعمل إلى حد ما مثل مكبرات الصوت، إذ تمرر الـ "كي" في طريقها من نقطة لأخرى. وتعتبر المدارات والقنوات هي خطوط نقل تتدفق على طولها الـ "كي". وهذه النقاط والخطوط ليست مرئية للعين، ولكن من المكن في بعض الظروف أن تحس بالـ "كي" وهي تتدفق من خلالها.

وفي حالة التأمل العادي أو التأمل النشط الفعال (مثل تمارين طاي تشي تشوان، أو التمارين الخارجية لليوجا الطاوية) يستطيع المرء بحق أن يدرك الـ "كي" الخاصة به. وفوق هذا، فإن المرء يمكنه أن يشعر بتدفقها خلال الجسد وبالتالي قد يمكنه أن يرسم خريطة لجزء من مساراتها أو كلها. وهذه هي الطريقة التي اكتشفت من خلالها أصلاً مدارات وقنوات العلاج بالوخز والعلاج بالضغط. وحتى اليوم، فإن هذه الطريقة التلقائية والفطرية للاكتشاف ليست قليلة الاستخدام. وقد اختبر "جيرو موراي"، الأستاذ والمعلم الذي نقل تقنية العلاج بالضغط القديمة بالجين شين إلى العصر الحاضر، تدفق الـ "كي" بالجسم بنفس هذه الطريقة كما فعل النساك والصوفية عبر العصور.

ومن خلال بحث أجريته في اليابان، قيل لي إن جيرو موراي كان قد أتلف صحته بسبب كثرة تقلبه في معيشته حتى إنه في مقتبل العشرينات من عمره كان قد مرض بشدة. وكان أبوه وعمه طبيبين ولكنهما -وغيرهما من الناس- لم يستطيعا أن يساعداه. فقال جيرو موراي الذي كان يعيش حياة مستقلة: "يمكنني على الأقل أن أختار الطريقة التي أرغب أن أموت بها!" وأصر على أن يُحمل إلى قمة منطقة جبلية حيث يقضي نحبه من الجوع!

وفي منطقة الجبال تذكر جيرو موراي تلك الطاقة الغريبة التي تتدفق خلال الجسم البشري، والتي كانت جزءاً من الإدراك الشعبي منذ قديم الزمن. وتذكر أوضاع اليد التي تعتبر أوضاعاً بسيطة للتأمل وكانت معروفة في الثقافة اليابانية وفي ثقافة الشرق الأقصى عامة. فجرب تلك الأوضاع بينما كان ينتظر لحظة موته.

بعد أيام قليلة شعر بسخونة شديدة. وبدأ يشعر بأنهار من النار تسري في جسده. وباستخدامه لأوضاع اليد تلك، كان قادراً على الإحساس بتدفقات الطاقة الخاصة به أو المدارات والقنوات، واستطاع حتى أن يحددها باتجاهاتها. (وقد كانت رسومه التخطيطية فيما بعد لتدفقات الطاقة التي شعر بها مشابهة جداً للوحات العلاج بوخز الإبر التي كانت تتناقلها الأجيال جيلاً بعد جيل منذ العصور القديمة). فالصيام جعل جيرو موراي شديد الحساسية ومدركاً لهذه الطاقات، وسرعان ما صار قادراً على السيطرة عليها.

وحينما انتهت هذه الظروف بسلام، صار جيرو موراي صحيح البدن. فجثا على ركبتيه شاكراً وممتناً للسماء أنه استطاع أن يرى هذه الحكم القديمة ويعيدها إلى البشرية. وكرس ما توصل له من نتائج إلى واحد من أقدم المزارات الدينية في اليابان، وهو إيزي شراين قرب أوساكا. ومنذ ذلك الوقت، سافر في أنحاء اليابان وهو يستحدث وسائل لتحقيق التوازن للـ "كي" حتى يستطيع مساعدة الآخرين. وركز على من لديهم استعداد للاستماع، وعلمهم وسائل بسيطة تساعد كلاً منهم في السيطرة على الـ "كي" الخاصة به من خلال العلاج بالضغط ومن خلال التأمل.

وفي ذلك الوقت، كانت اليابان ككل تتحول عن ثقافتها التقليدية وتتلهف إلى اعتناق الوسائل الغربية الحديثة. وكان العالم بصفة عامة يتحول بعيداً عن حكمة القدماء، ويتلهف إلى احتضان ومعرفة العلوم والتكنولوجيا الحديثة. واليوم، وبعد حوالي نصف قرن، فإننا نرى أن العالم الجديد يحتاج إلى العالم القديم، والغرب يحتاج إلى الشرق، والأسلوب العلمي يحتاج إلى الرؤية والبصيرة الفطرية. ولابد أن نكون ممتنين بشدة للقلائل الذين حافظوا على حكم الأقدمين وطوروها، وأيضاً لتلاميذهم الذين نقلوا هذه الحكم إلى وقتنا الحاضر. فهذه الهبات لا تجعلنا ننسى من أهدونا إياها.

إن العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو، الذي اشتق من اكتشافات جيرو موراي وغيره من الأساتذة يعتبر تقنية تأملية فطرية. وهو يحث على إحداث حالة من الاسترخاء تشابه ما يحدث عند التأمل العميق. وهي حالة يستطيع فيها المرء أن يدرك الـ "كي" التي تخصه، وإذا كان مسترخياً ومستقبلاً بدرجة كافية، فغالباً ما يحس بالـ "كي" وهي تسري أو تتدفق خلال جسمه، وغالباً ما يجد متلقو العلاج بالضغط بطريقة جين شين دو في نهاية الجلسة العلاجية إحساساً عاماً بتدفق الـ "كي" يأخذهم إلى خارج العالم المادي إلى عالم مختلف من الوعي. وربما نسميها حالة "موجة-ألفا"، ويمكن أن نجدها أيضاً أثناء التنفس بطريقة الـ "هارا" أو غير ذلك من صور التأمل، وأيضاً في أية تجربة إبداعية حقيقية، ولتكن من الموسيقى، أو الفن التشكيلي، أو الإعلام، أو الصناعات الصغيرة، أو غير ذلك.

إن بعض من يتلقون العلاج بالضغط بطريقة جين شين دو يكونون على درجة من الحساسية تتيح لهم أن يصفوا بوضوح بالغ أجزاء من تدفق الـ "كي" الذي يشعرون به. وعند استماعي لهذه الأوصاف بالإضافة إلى خبراتي الشخصية، كنت أذهل من توافقها مع خرائط الطاقة القديمة. كما كنت أذهل باستمرار من السهولة التي تجعل تلقي العلاج بالجين شين دو أو أداءه يمكن أن ينقل أي شخص تقريباً إلى مستوى مختلف من الوجود، حيث تبدو الأشياء فجأة أكثر وضوحاً وإشراقاً وأكثر سهولة في تدفقها.

وقد نبعت نظرية العلاج بالضغط والعلاج بوخز الإبر وتقنياتهما من تلك الخبرة المباشرة وغير المباشرة المتعلقة بالـ "كي" أو الطاقة الحيوية، والتي ترجع إلى أكثر من ٥٠٠٠ عام مضت. واليوم يعتبر وجود الـ "كي" هو المقدمة الأساسية لهذه الفنون. وفوق ذلك، فإننا نستطيع بأنفسنا أن ندرك هذه المقدمة الأساسية بل وأن نجري لها أبحاثاً علمية.

فمنذ عام ١٩٤٠، استحدث علماء روس، يرأسهم كل من سيمون وفالنتينا كيرليان، تقنيات للحصول على صور لهذه الطاقة كما ترى في البشر وغيرهم من الكائنات الحية أو أشكال الحياة. وقد استخدموا، بصفة أساسية، آلة تصوير فوتوغرافية مزودة بمجالات كهربائية عالية التردد تجعل الأشياء تشع مجالاً للطاقة يظهر كخطوط ونقاط من الضوء الملون على ورق التصوير. وقد قدمت "آلة تصوير كيرليان" هذه أول دليل علمي معروف الآن على وجود طاقة الحياة "كي" التي كانت أساس العلاجات الشرقية والممارسات الصحية لآلاف السنين.

وقد أجرى كثير من الباحثين الغربيين تجارب باستخدام آلة تصوير كيرليان، وعلى رأسهم موس وجونسون بجامعة كاليفورنيا بمدينة لوس أنجلوس. وقد أظهرت صور كيرليان الفوتوغرافية أنماطاً خارجية وداخلية لأشياء حية، وكانت العلامات المميزة هي وجود مجالات أو هالات محيطة بالأشياء أو الأشخاص الذين تم تصويرهم. فقد أظهرت صور كيرليان للأوراق المقطوفة من النباتات مجالات أقل فأقل مع ذبول الأوراق وتغير لونها إلى اللون البني ثم موتها في النهاية. وتظهر صور أطراف الأصابع البشرية التي التقطت بطريقة كيرليان مجالات بيضاوية الشكل ممتلئة ومتوازنة في الأشخاص الأصحاء، بينما تظهر مجالات أصغر حجماً وأكثر تشوهاً في الأشخاص المضطربين أو المختلين غير المتوازنين عقلياً.

وهكذا يبدو أن هذه المجالات ترتبط بالصحة أو المرض في الكائن الحي. ويشعر كثير من الباحثين بأن تلك المجالات هي إظهارات بصرية تمثل الطاقة الحيوية التي هي "تدفق كي" المعروف قديماً.

وليس التصوير بطريقة كيرليان سوى واحد من عدد متزايد من الطرق التي قام من خلالها علماء شرقيون وغربيون محدثون بإجراء التجارب على مفهوم الـ "كي" ومحاولة فهمه أو إثباته. ورغم أن الكثير من هذه الأبحاث يعتبر حديثاً جداً، إلا أن في أوائل القرن العشرين اكتشف العالم النفسي الكبير "فلهلم رايخ" بالفعل هذه الطاقة الحيوية (أو طاقة الحياة)، وقد أسماها "طاقة أورجون"، وأجرى عليها تجارب علمية، ولاحظها، وعرف بالتفصيل العلاقة بين التوترات الجسدية أو عوامل الاستنفار البدني (التي تعوق تدفق طاقة الحياة الأساسية) والمشكلات العقلية أو النفسية.

جين شين دو:
انطلاق الـ (كي) وإعادة توجيهه

لقد تضمنت الأديان والفلسفات القديمة العظيمة لجميع الثقافات إدراكاً ما لقوة الحياة الكونية: كي. وقد كان هذا أمراً أساسياً في العقيدة الطاوية القديمة. وقد كتب جون بلوفلد، وهو رحالة له تجارب مذهلة وقدرة عجيبة على اكتساب المعلومات ونقلها، قائلاً: "إن الفن التشكيلي والشعر الطاويين يعكسان إدراكاً مباشراً ومعرفة واعية بوظائف الطبيعة، التي تشترك في قليل من الأمور مع الأسلوب التحليلي للجيولوجيين وعلماء النبات وغيرهم من خبراء العلوم الطبيعية. وقد أدرك الطاويون، مثل وُردزوُرث، أن الكون كائن حي، وأن غاباته وأنهاره تندمج مع الروح الغامضة، وأن صخوره وجباله قد وُهبت قوة الحياة". فليس الإنسان وحده يشارك في تدفق الطاقة الكونية "كي"، بل الطبيعة بأكملها.

واليوم، بدأنا نحن في الغرب نرى قوة الحياة هذه في شكل صور كيرليان الفوتوغرافية، ونسجل أنشطتها في تجارب علمية من أنواع كثيرة، ونشعر بها بأنفسنا عند ممارسة التأمل وفي مختلف الفنون الصحية. ولقد حطمنا أخيراً ما كنا فيه من شك وإنكار وصرنا على استعداد لنبدأ في استخدام مفاهيم لاو تزو عن الثلاثي ين-يانج و"كي".

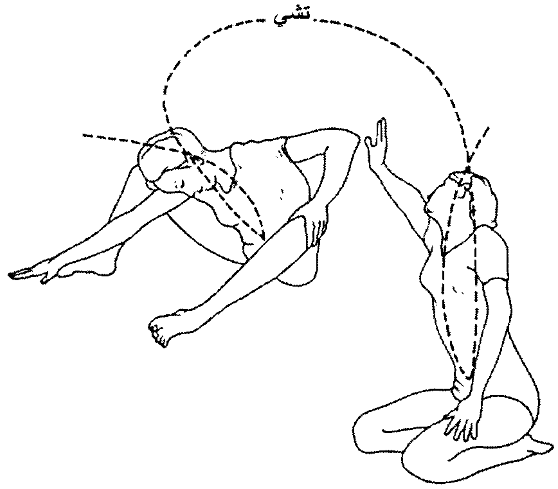
ومن خلال المدارات أو مسارات "كي" تتصل الطاقات المحيطة بالكون بالإنسان. إذ تتدفق الـ "كي" من خلال مدارات أجساد الطاقة أو "الأجساد الطاقية" (نسبة إلى الطاقة) التي لدينا كما يتدفق الطعام والشراب خلال الجهاز الهضمي وجهاز التمثيل الغذائي اللذين في أجسادنا المادية. ويشكل تدفق "كي" خلال المدارات ما نسميه الجسد الطاقي energy body.

إن الـ "كي" التي في داخل أجسادنا هي الـ "كي" التي تلقيناها من الكون. وكل شخص يعتبر إما تزكية وإما تلويثاً لهذه الطاقة. فإذا قام كل منا بتطهير الـ "كي" التي في جسده تدريجياً، وقام بشكل متزايد بتطهير مسارات أو قنوات الطاقة، فإنه يشارك بشكل أكبر في الطاقة الحيوية الكونية ككل، ويمكنه أيضاً بتصفيته للـ "كي" أن يجعل الكائنات الأخرى كذلك؛ بما تشعه طاقة الـ "كي". ويمكننا بمساعدتنا لأنفسنا ولأصدقائنا أن نحدث تغييراً حقيقياً في العشرة آلاف شيء التي حولنا!

وكما أن كل فكر نرسله إلى من حولنا يحمل ذبذبته الذاتية ويعمل على تفعيل تغيرات جسدية ونفسية على أساس نظرية السبب والتأثير، فكذلك ما نشعه من طاقة الـ "كي" يذهب إلى الكائنات الأخرى ويحفزها بطرق إيجابية أو سلبية. وهذا يفسر ما نلاحظه من أن مجرد وجود شخص سعيد يثير مشاعر السلام والهدوء والسعادة، في حين أن مجرد وجود شخص تعيس يمكن أن يثير مشاعر القلق أو التهيج أو الاكتئاب. إن الطاقة لا تفنى ولا تستحدث، ولكنها تتحول وتتبدل وتنتقل ببساطة شديدة.

وقد صممت الممارسات الصحية القديمة للجين شين دو على أساس أن تقوي امتصاصنا لطاقة الحياة وأن توازن وتوجه تدفقها خلال جسدنا، بحيث تتبع مسارها

السليم. وحينما يحدث توتر ما فيحدث ركود أو انحراف لتدفق "كي" الجسدي، فإن الخلل الوظيفي الجسدي المصاحب لذلك يمكن أن يسبب حدوث المرض في الجسم. وحينما تحدث لنا تلك الإعاقة الطاقية، فإن علاقتنا بالـ "طاو" الواحد، وإدراكنا للثنائي (ين ويانج) والثلاثي (ين/يانج و"كي") تكون كأننا ننظر من خلال زجاج ضبابي. إذ نصير مشغولين تماماً وقلقين بشأن العشرة آلاف شيء؛ أي بالعالم المادي. إن فقدان الصلة بالطاو يجعلنا غرباء وبعيدين عن الطاقات العلاجية التي يمكن أن يمنحها لنا.



إن علاجات الضغط بالأصبع بطريقة جين شين دو تنبني على أساس تحرير نقاط أو مناطق الجسم التي عادة ما يحدث عندها التوتر والإعاقة والركود في تدفق "كي". وعن طريق تقنيات فن الجين شين دو التحريرية هذه يستخدم هذا الفن المسارات التي من خلالها ينظم الجسم ويوازن تدفق "كي" الخاص به. ومن ثم، فإن علاجات الجين شين دو تساعد الجسم على أن يستعيد توازنه الجسدي والنفسي (أو العاطفي) والعقلي والروحي والطاقي (نسبة إلى الطاقة). ومن هذا التوازن بين الين (أي السلبية) واليانج (أي الإيجابية أو النشاط) تتدفق الأفكار والمشاعر والأفعال التي من خلالها يمكن أن يؤثر الفرد على نطاقات من الوعي أوسع وأشمل.

وإذا لم يكن المرء يهدف إلى موازنة الـ "كي" حينما يمارس الفنون الصحية الشرقية، فإن عمله هذا يكون عملاً سطحياً لا ينفذ إلى الأعماق. فإن "كي" هي الطاقة الأولية الأساسية للجسم، وهي الطاقة الأساسية للحياة. و"كي" هي التي تتجلى بنورها في الجسم. وأما المادة أياً كانت في صورة جسم إنسان أو شجرة أو منزل أو التراب عامة فإنها تعتبر في مصطلحات الثقافة الشرقية "كي المتجمدة" (أو "كي" التي تتحرك بمعدل تذبذبي أبطأ). ولكي نحقق أكثر التغيرات الأساسية، يجب أن نحرر الـ "كي" ونوازنها. وربما نحتاج أيضاً إلى أن نعمل مباشرة على تحويل وتعديل أحوالنا الجسدية والعاطفية والعقلية التي تؤثر على حالة الـ "كي"، ولكن حتى هذه الأحوال أو الشروط يمكن تحويلها أو تعديلها من خلال السيطرة على الـ "كي". وهذا الإدراك الأساسي جعل جميع العلاجات والفنون الصحية الشرقية وقائية أساساً (أي تعنى بالوقاية) أكثر مما تهتم بالأعراض المرضية في الطبيعة التي نعيشها.

٣. معرفتنا لأنفسنا

"إن من يعرف الآخرين يكون حكيماً؛ ولكن من يعرف نفسه يكون مستنيراً ومهتدياً إلى الحقيقة".

ين ويانج في الآمال البشرية

إن كل شيء يتغير من ين إلى يانج إلى ين إلى يانج بصفة مستمرة. وهذا الإدراك للتغير الدوري (واللولبي) يمكن أن يحسن نوعية حياتنا الفردية بدرجة كبيرة، ذلك لأنه يمكن أن يحررنا من النظرة الضيقة المحدودة التي تسبب لنا الكثير من التعاسة. إننا نزج بأنفسنا باستمرار إما إلى مواقف نعتبرها "سيئة" أو "شراً" ويستمر خوفنا لمدة طويلة، وإما إلى مواقف نعتبرها جيدة أو "خيراً" فلا يستمر خوفنا إلى الأبد، بل نشعر بالفرح والسرور. وقد يمكننا أن نسمي الأولى "متلازمة العقاب" والأخيرة "متلازمة الثواب". وكلتاهما تدمر بدرجة متساوية سعادتنا الحقيقية وتطورنا الذاتي، وكلتاهما مشتقة من عدم الأمان الشخصي الأساسي، والتركيز على فكرة "السيئ" و"الجيد" أو الشر والخير، ونقص الفهم الصحيح لنظام التغير الكوني أو الإيمان به.

إن مبدأ ين/يانج يعلمنا ألا شيء يستمر إلى الأبد، ولا شيء يعتبر خيراً أو شراً محضاً. فـ "الخير" و"الشر" ثنائي يجب أن يوجد فيما يتعلق بعلاقات الأحداث بالأهداف والرغبات البشرية، وليس هذا الثنائي صفة متأصلة في طبيعة الأشياء ذاتها. وفوق هذا، فإن إدراكنا حتى لحياتنا نفسها، فضلاً عن حياة الكون بأسره، يعتبر محدوداً جداً بدرجة لا تجعلنا نحكم بشكل حقيقي على ما هو خير وما هو شر بحق. ففي كثير من الأحوال نرفض، أو نتمرد، أو نشكو، أو نشعر بالتبرم أو السخط بسبب أحداث معينة. وبعد مرور فترة من الوقت، إذا تأملنا هذه الأحداث وجدناها كانت ضرورية لنمونا أو إنجازاتنا أو إدراكنا أو سعادتنا العامة.

وفي الفلسفة الشرقية بصفة عامة وشاملة، نجد في كل ثقافة منها الخلق والتدمير، ونجد البناء والهدم: كلاهما معاً. إن تصنيفنا لأحدهما بأنه خير والآخر بأنه شر يعتبر أمراً عجيباً بالنسبة للأجداد الأقدمين؛ إذ إن معناه أن نرفض نصف الوجود الكوني بدلاً من أن نرضى به ككل. ووجهة النظر في هذا الأمر تقول إننا وإن كان باستطاعتنا أن نستخدم المفهوم الثنائي "الخير والشر"، إلا أننا لسنا في حاجة إلى تصنيف كل شيء على أساسه. فلو اعتدنا على فعل ذلك بشكل مزمن، فسوف نميل لأن ننحصر في إطار الرؤى الضيقة، إذ نرى فقط إما الأشياء التي نأمل فيها ونعتبرها خيراً وإما الأشياء التي نخشاها ونعتبرها شراً، فننأى بأنفسنا عن المجال الكلي للإدراك ونخضع أو نذل لأفكارنا الشخصية عما هو خير أو ما هو شر.

فكيف نخرج من هذه الدائرة المفرغة من الرؤى الضيقة؟ كيف نغير هاتين المتلازمتين من العقاب والثواب الدنيوي؟ إن مبدأ ين ويانج هو أداة قديمة لمحو تلك الرؤى الضيقة عن طريق الكشف عن وجهة نظر مختلفة وأكثر تعمقاً في الحياة.

فإذا كنا في موقف صعب أو سيئ ونخشى أن يستمر زمناً طويلاً، فإن ما يجب أن نفعله هو: أولاً أن نرى المشكلة وماهيتها، وثانياً أن نسأل كيف يمكن تغييرها أو تبديلها. فمثلاً: قد تكون مشكلتنا هي أننا في موقف مهني أو شخصي لا نحبه ونشعر أننا في حالة ركود ولا نعرف طريقنا ولا نتقدم بل ربما نتقهقر. وهناك مقولة يابانية تصف هذا الموقف، ومعناها أن يكون للحياة لون الرماد وطعمه. ورغم أن بإمكاننا أن نترجم هذا الموقف باعتباره "سيئاً" إلا أنه في حقيقته مجرد حالة "ين"... أي حالة سلبية جداً ولهذا فهي راكدة. إن الـ "ين" عند منتهاه أي

عند أقصى حد له لابد وأن يتغير بالضرورة وبشكل طبيعي إلى "يانج". فقد نترقى في عملنا أو يتم تقديرنا، أو قد نكتشف فائدة أو مصلحة شخصية جديدة أو أكثر عمقاً، أو قد نجد أنفسنا وقد تم دفعنا، حتى بغير إرادة واعية منا، إلى خارج هذا الموقف السلبي.

ومن ناحية أخرى، فربما نترقى إلى موقف كنا نتمناه زمناً طويلاً، أو عثرنا على حب جديد عميق. فتبرز "متلازمة" الثواب" إلى الوجود فيقول الواحد منا: "إن هذا أمر حسن جداً، ولكنه لا يمكن أن يستمر إلى الأبد!" وهذا يساوي أن يقول: "إن هذا حسن جداً، ولهذا يجب أن أطبق عليه بفكي حتى لا يفلت مني!". ومن خلال مخاوفنا وقلقنا، قد نخلق لأنفسنا الرعب أو التذبذبات أو الاختلاجات التي تقضي على ترقيتنا أو تبعد عنا من أحببناه. وعن طريق تشبثنا بالإثارة واللذة وتكالبنا عليهما، يمكن أيضاً أن نُحمَل في بالون هستيري من الفرح والابتهاج، وهذا يمكن بسبب شدة انتفاخه أن ينفجر بسهولة. فإذا اكتشفنا الجوانب الصعبة في موقفنا: مثل متطلبات العمل الزائدة في مهنتنا الجديدة أو موقعنا العملي الجديد أو الصعوبات الشخصية لدى الشخص الذي نحبه، أو إذا قوبلنا بالرفض بعد أن كنا مقبولين في بادئ الأمر، فإننا سنسقط من أعلى ونتحطم. فيجب أن نتعلم أن نتقبل السعادة ونستمتع بها كحق لنا منذ ميلادنا وأن نتقبل الصعوبات والمشكلات كضريبة لابد أن ندفعها وكمعلم لنا ينفعنا، وحينئذ لن نحتاج إلى التشبث بشكل متهور بقمم الأمواج التي تأتينا ببهجة قد تكون زائفة.

إن هدف الباحث عن الفلسفة الشرقية لم يكن احتضان الجيد ورفض السيئ، ولكن أن يحتضن كل الظواهر واللاظواهر بغض النظر عن مزاياها النسبية، وأن يعيش في تناغم مع ما تبديه الطبيعة من حقيقة التغيير التي قد تكون خفية ولكنها عظيمة. إن ين يتغير إلى يانج ويانج يتغير إلى ين، ولولب التغيير مستمر. فإذا أمكننا أن ننمو ونطور أنفسنا حتى ندمج هذا المبدأ بحق في حياتنا، فسيمكننا حينئذ أن نتدفق بسهولة أكبر وبمتعة أوفر مع تغيرات الحياة.

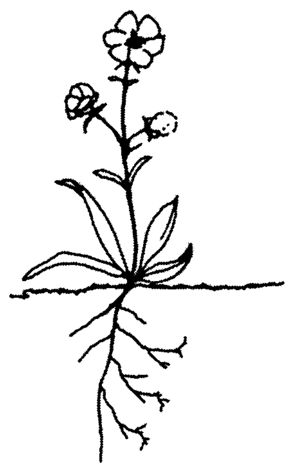
ولقد كان آلان واطس، الذي ربما هو أكثر من قام من الفلاسفة بتعريف الغرب بالطريقة الطاوية، قد ضرب مثلاً بقصة قديمة لتوضيح هذه الطريقة، وهي كما يلي: كان أحد الفلاحين يمتلك حصاناً واحداً فقط، وذات يوم هرب حصانه بعيداً. وفي مساء ذلك اليوم جاءه جيرانه وهم يرثون لحاله ويعزونه لسوء حظه. فقال لهم: "ربما" (أي ربما كنتم على صواب، وربما كنتم مخطئين... فالله أعلم). وفي اليوم التالي رجع الحصان، ولكن كان معه ستة جياد برية أخرى. فجاءه جيرانه هذه المرة وهم يتعجبون لحسن حظه ويهنئونه، فقال لهم: "ربما". وفي اليوم التالي، حاول ابنه أن يضع سرجاً على ظهر أحد الجياد البرية وأن يمتطي ظهره فألقاه الجواد أرضاً، فكسرت ساقه. ومرة أخرى تجمع الجيران مبدين تعاطفهم معه لسوء حظه. فقال لهم: "ربما". وذات يوم بعد ذلك جاء إلى القرية نفر من الجنود العاملين بالتجنيد الإجباري ليأخذوا الشباب صغير السن ليضموهم إلى الجيش ولم يأخذوا معهم ابن هذا الفلاح بسبب ساقه المكسورة. ومرة أخرى جاءه الجيران ليعربوا عن تعجبهم من حسن حظه. فقال لهم: "ربما". وهكذا تستمر حياة هذا الفلاح. فالناس لا يعرفون أين يقع الخير الحقيقي وأين يكون. ويعلق مؤلفو هذه القصة قائلين: "إن فكرة ين/يانج في هذا العالم دورية بشكل واضح قوي".

إن الصيف يتغير إلى الشتاء، والشتاء إلى الصيف باستمرار. والشمس تشرق وتغرب، والقمر يكتمل فيكون بدراً ثم ينقص فيكون هلالاً. وهناك المد والجزر من البحر. وأوراق الشجر تتغير من اللون الأخضر إلى الأصفر فالبني ثم تتساقط وتتجدد، والسماء تضيء ثم تظلم... وهكذا. وإننا نحن البشر لسنا بمعزل عن الطبيعة. بل إننا جزء لا يتجزأ من الطبيعة. إن حياتنا أيضاً تتدفق في تناغم وانسجام مع التغيرات الكونية. إن التعبير عن هذا المفهوم هو الهدف من مبدأ الـ "ين"/"يانج". إن تجربة هذا

المفهـوم هـي الهـدف مـن كـل الفنـون الـصحية الـشرقية التقليدية.

وإذا جعلنـا سـعادتنا مرهونـة بالحـصول علـى أهـداف معينة أو رغبات محددة، وليس بأن نكون أيضاً متفـتحين بما يحضره لنا زخم تغيرات الحياة وتياراتها، فإننا بهـذا نحصر سعادتنا في لحظات قليلة وفترات محدودة جداً من الزمن. وإذا لم ندخل سعادتنا ضمن عملية النمو والتطـور، وفي سـبيل الحـصول علـى الإدراك للحـق والانـسجام مـع تغيرات لولب الحياة كلها، وليس مجرد السعي للحـصول علـى مكاسـب ماديـة محـدودة أو أهـداف دوافعهـا مـن الأنانية وحب الذات، فإننا بهذا نحرم أنفسنا من السعادة الحقيقية بدرجة كبيرة!

الكارما هدفها النمو



إن "الكارما" Karma هي أحـداث الحيـاة وصـعوباتها وهـي تفيـد نمونـا كبشر كما تفيد التربة نمو النبات وتفتح زهوره. فالتربـة تمـنح الزهـور مـا تحتاجه من عناصر غذائية، كما أنها تعتبر في الوقت نفـسه بمثابـة عـائق أمام النبات الناشئ الضعيف يجب أن يتغلب عليه لكي يستطيع الوصول إلى ضوء الشمس.

إننا نريد أن تكون الحياة أسعد ما يمكن. ولكن السعادة الحقيقية تنبع فقط من الاستنارة الفعلية. وليست السعادة في أن نكون ما نعتقد أننا يجب أن نكونه، ولكن في أن نكون نحن أنفسنا، وأن نـدرك طبيعتنـا النورانيـة القدسية، وأن نكشف اللثام عن روحنا الداخلية (شين) وأن نحررها.

وهذا الكشف المتقدم والحرية المنشودة لا يأتيان بسهولة، تماماً كمـا أن النبات الصغير الضعيف لا يكون من السهل عليه تماماً أن يشق طريقه في التربة التي تحيط به وتغذيه. إن صعوبات الحياة ومشكلاتها وتعقيداتها تمثل بالنسبة لنا ما تمثله التربة للنبات: فكلتاهما تعـد عائقاً كمـا تعد مصدراً للتغذية في آن واحد. فهذه الصعوبات تغذي نمونا بأن تجعلنا نتعلم، ونوسع حـدودنا الـضيقة. فإذا أمكننا أن نتعلم أن نسعد بما تأتينا به الحياة كلـها، بحلوهـا ومرهـا، ونقـدره حـق قـدره، أي بكـل "الكارما" التي تقابلنا في حياتنا، يكون بإمكاننا حينئذ أن ننمو لنصل إلى نور الحق، وهو النـور الـضروري لحياتنا الحقيقية كما أن ضوء الشمس ضروري للزهرة الأرضية.

ين ويانج في أحوالنا الجسمانية

لقد استكشفنا فلسفة ين ويانج بشيء من التعمق للأسـباب التالية: ١) لكي نرى ونفهم طبيعة التغيير بوضوح أكثـر، و٢) لكي نـتعلم أن نـستخدم هـذه الأداة القديمـة لتحقيـق النمو الذاتي، و٣) لكي نكون قادرين على تحقيق التـوازن للحالـة الجـسدية مـن خـلال اسـتخدام الفنـون الـصحية الشرقية القديمة. وحيث إننا الآن نتحول شطر هذا الوجه الثالث من وجوه دراسة ين ويانج، فسنجد أن ما تعلمنـاه من ملاحظـة الكـون الكـبير -أي الطبيعـة- سـوف ييـسر فهمنا للكون الصغير، أي الحالة البشرية. وما تعلمناه مـن النظر إلى العقل، أو الطبائع النفسية والروحية فـضلاً عـن العقلانية سينطبق على الجسد أو الحالة الجسدية.

أولاً: مـا حالـة "يـن" الجـسدية، ومـا حالـة "يـانج" الجسدية؟ هذا سؤال يمكننـا استكـشافه بتفـصيل موسـع، ولكن المجمل الأساسي للإجابة عنه يمكن رؤيته بـسهولة

تامة. إن "الين" سلبي، و"اليانج" إيجابي. ومن ثم، فإن الشخص الذي يكون عادة أكثر سلبية من الناحية الجسدية يكون عامة في حالة "ين" أكثر، والذي يكون أكثر سلبية جسدياً يكون في حالة "يانج" أكثر. وباستخدام مبدأ ين/يانج عند نظرنا إلى حالات معينة بالجسم يمكننا القول بأن العضلات المتقلصة تعتبر "يانج"، والعضلات المرتخية "ين"؛ وأن ارتفاع ضغط الدم (أو ضغط الدم المرتفع) يعتبر "يانج" وانخفاض ضغط الدم "ين"؛ وأن الأرق يعتبر "يانج" والنعاس "ين"؛ وأن حالة الانفعال تعتبر "يانج" والإعياء "ين" (يجب ملاحظة أن هذه الأمثلة هي نماذج متطرفة لـ "ين" و"يانج"). والحر "يانج"، والبرودة "ين". ومن ثم، فإن الحميات تعتبر "يانج" والقشعريرة "ين". (ونظراً لأن هاتين الحالتين متطرفتان، فإن كلاً منهما يمكن أن تتحول إلى الأخرى). وإذا كانت القدمان أو اليدان باردتين، أو إذا كان الشخص معرضاً جداً للإصابة بالبرد، فإن الحالة تعتبر "ين" أكثر. وإذا كانت اليدان دافئتين جداً، والوجه متورداً، أو كان الجسم دافئاً جداً، فإن الحالة تعتبر "يانج" أكثر. والتنفس العميق أو القوي يعتبر "يانج"، بينما يعتبر التنفس السطحي أو الضعيف "ين".

إن تحديد حالة ين/يانج الأساسية أمر لا غنى عنه لإجراء تقنية سليمة من العلاج بالضغط بطريقة جين شين دو. وهذا يشمل ملاحظة كثير من الأوجه المختلفة للحالة الجسدية/العقلية: مثل تلك المذكورة عاليه بالإضافة إلى النبض والهيئة الخارجية للشخص (أو دراسة شكل الوجه بالتحديد) على سبيل المثال. كما يشمل أيضاً الفهم الفطري للحالة. فإذا كان شخص ما يدلف إلى الحجرة بخفة وسرعة ويتصرف بنشاط وحدة، أو يميل إلى أن يذرع الحجرة جيئة وذهاباً، ويتحدث بصوت واضح ونبرة قوية، فإننا نشعر بأن هذا الشخص في حالة "يانج" أكثر. وعلى العكس من هذا: إذا كان الشخص يسير ببطء، وله شكل متهدل، ويميل إلى التبلد أو الكسل، ويتحدث برخاوة وتردد، فإننا نشعر بأنه في حالة "ين" أكثر.

هذا، وقد يكون لدى الشخص الذي تغلب عليه حالة "اليانج" توتر عضلي أكثر أو أعمق. وقد يتمتع بوفرة من الطاقة (أو الـ "كي")، ولكنه قد يصاب بالإرهاق أو يصير أقل كفاءة في نشاطه بسبب حدوث إعاقة للـ "كي" في مواضع كثيرة من التوتر مما يجعل تلك الطاقة الوفيرة غير متاحة للاستخدام بشكل تام. وقد يكون لدى الشخص الذي تغلب عليه حالة الـ "ين" توتر عضلي أقل قدراً أو أقل انتشاراً، فضلاً عن كونه أضعف بنية. وقد يكون لديه قليل من الطاقة (أو الـ "كي")، مما يجعله في حاجة لأن يغذيها أو يعوضها (كما يحدث من خلال تعديلات في الغذاء وفي نمط الحياة) بالإضافة إلى تحرير الإعاقات العضلية وموازنة الحالة الطاقية.

وتبعاً لما سبق تتفاوت تقنية العلاج بالضغط. فيمكن استخدام ضغط أقوى (وإن لم يكن بعنف) في حالة الشخص الذي تغلب عليه طبيعة الـ "يانج" (أو الشخص اليانجي) مع إعطاء مزيد من الاهتمام لتحرير العضلات (أي من التوتر أو الإعاقات). ويجب ممارسة ضغط أخف للشخص الذي تغلب عليه طبيعة الـ "ين" (أو الشخص اليني)، مع إعطاء مزيد من الاهتمام لتفعيل الـ "كي" أو الطاقة وتمهيد مسالكها (وهذا ما سوف نناقشه في الفصل القادم). والشخص اليانجي يمكن أن يستفيد من التقنيات (أو التمارين) الرياضية والتنفسية الموجهة إلى تحرير مناطق التوتر العضلي. والشخص اليني يجب أن يتعلم التقنيات الرياضية والتنفسية لأجل تقوية الـ "كي" ولأجل تنمية القوة العضلية تدريجياً كذلك.

والآن ونحن نبدأ في استخدام الـ "ين" والـ "يانج" في تأمل الأحوال الجسدية، يجب أن نتذكر وجهين مهمين لفلسفة ين/يانج. أولاً: ين ويانج كلاهما إيجابي من حيث إن كليهما من قوى الحياة الحيوية والضرورية. وغالباً ما يعرف ين بأنه سلبي (−) ويانج بأنه إيجابي (+)، ولكن هذين التعريفين يجب ألا يؤخذا بأية وسيلة على محمل أن ين سيئ وأن يانج حسن. فإن كلمتي إيجابي وسلبي تستخدمان بمعنى أنهما ضدان متكاملان ونسبيان، كما في

الكيمياء. وإن كونك إيجابياً ونشطاً هو أمر مطلوب، ولكن كونك هادئاً ومسترخياً هو أمر مطلوب أيضاً، وإن ما أنت في حاجة إليه هو أن تصبح متوازناً وأن تحتضن كلاً من الـ "ين" والـ "يانج" وأن تحقق التناغم لتفاعلهما الدوري.

والآن، ما معنى أن نصبح متوازنين، وأن نحتضن كلاً من الين واليانج؟ إن الوضع المثالي الشرقي بالنسبة للتوازن الجسدي هو أن تكون طبيعتك "يانج" من الداخل و"ين" من الخارج؛ أي أن تكون لديك أعضاء داخلية وأيض قوي، وأن يكون لديك في الوقت نفسه عضلات وأوتار مرنة. ولكننا في أوقات كثيرة، بفعل ضغوط الحياة العصرية وأحوال أنماط الحياة الحديثة، صرنا العكس تماماً؛ أي ضعفاء من الداخل ومتوترين أو متصلبين من الخارج.

إن الوضع الطاوي المثالي للتوازن النفسي هو أن نشتمل على كلا الوجهين الذكري والأنثوي لطبائعنا: بأن نكون مستقبلين أو إيجابيين حسب الظروف. ورغم أن الين يصنف على أنه أنثى (والعكس بالعكس) واليانج على أنه ذكر، إلا أنه لا يوجد شيء يمكن اعتباره "ين" بالكامل أو "يانج" بالكامل. بمعنى أننا جميعاً نميل للذكورة بدرجات متفاوتة. إن تنمية كلا جانبي كياننا أمر ضروري حتى تكتمل إنسانيتنا كرجال، وكنساء، وكبشر. فحتى أكثر الذكور ذكورة لا يكون قوياً ونشطاً فحسب، بل رقيقاً ومستقبلاً أيضاً. وأكثر الإناث أنوثة لا تكون رقيقة ومستقبلة فحسب، بل قوية ونشطة أيضاً. كما أن عبارة "قوي ونشط" تعني أن تكون حاسماً، ولا تعني أن تكون عدوانياً (فهذه صفة متطرفة). وعبارة "رقيق ومستقبل" تعني أن تكون متقبلاً للناس لا أن تكون متكلاً عليهم (فهذه صفة متطرفة).

ويمكننا أن نستخدم مبدأ ين/يانج في المساعدة على خلق توازن ديناميكي للين واليانج في أحوالنا الجسدية وفي أنماطنا المعيشية. وفيما يتعلق بالنشاط الجسمي/العقلي، يكتسب هذا التوازن، أي توازن ين/يانج، وجوهاً متعددة. وهي تشمل توازن التركيبة الجسمانية، والحالة النفسية (أو العاطفية)، والعمليات العقلانية، والكيان الروحي، والكيان الطاقي. إن موازنة ذلك الأخير، أي الطاقة الحيوية أو الـ "كي" بالإضافة إلى فتح وتركيز الـ "شين" أو الروح، هما أهم الأمور الأساسية. وفي حين أن توازن الـ "كي" وحالة الـ "شين" يتأثران بكل جوانب الكائن البشري، بدرجة كبيرة (حسبما تقول الحكمة الشرقية القديمة)، فإن حالة الـ "كي" والـ "شين" هي التي تهيمن على الجسم والعقل. إن توازن الين/اليانج للـ "كي"، الذي يمكن السيطرة عليه من قبل الروح، يخلق التناغم أو عدم التناغم الجسدي.

الوجه الثاني لفلسفة الين/اليانج الذي يجب أن نتذكره حينما ننظر إلى الين واليانج في الأحوال الجسدية هو أن الين واليانج أمران نسبيان. فهما وجهان متضادان، ولكنهما متكاملان، لشيء واحد. وبغير الين لا يوجد اليانج، وبغير اليانج لا يوجد الين. فكل من أي ضدين، مثل النور والظلام، والنهار والليل، والسماء والأرض، والأمام والخلف، لا يوجد إلا بضده وبصورة تتناسب معه. "فالثقل هو أساس الخفة، والأناة هي القوة المسيطرة على العجلة". والأشياء هي إما ين وإما يانج فقط، على أساس علاقتها بالأشياء الأخرى.

ومن ثم، فيجب ألا نقول "إن الأرض ين" و"إن السماء يانج". فالأرض ين بالنسبة للسماء، والسماء يانج بالنسبة للأرض. والأرض ين أيضاً بالنسبة للشمس، التي هي أكثر دفئاً بكثير من الأرض. ولكن الأرض تعتبر يانج بالنسبة للقمر، الذي هو أكثر برودة ويحتوي على قدر من طاقة الحياة أقل مما في الأرض. وهكذا، فحينما نقول: "إن الأرض ين والسماء يانج" يجب أن نتذكر أن هذا يعتبر صحيحاً فقط في نطاق هذه المقارنة.

وثمة جزء آخر من هذه النسبية هو ألا شيء، باستثناء مبدأي الين واليانج نفسيهما، يكون "ين" بالكامل أو "يانج" بالكامل. ففي رمز ين/يانج نرى دائرة صغيرة من الين (باللون الأسود) في الجزء الكبير الخاص باليانج (باللون الأبيض)، ودائرة صغيرة من اليانج (باللون

الأبيض) في الجزء الكبير الخاص بالين (بـاللون الأسـود). وهذا تمثيل رمزي لحقيقة أن كل الأشياء تحتوي على كل من ين ويانج وإن كانا بنسب متفاوتة.

ومن ثم، فكلما نظرنا إلى شخص آخر مـن وجهـة نظـر ين ويـانج، أو نظرنـا إلى أنفسنا وإلى حياتنـا مـن وجهـة النظر هذه، يجب أن نتـذكر النسبية التي في هـذا المبدأ بالإضافة إلى طبيعته الديناميكية. ويجب أن نتذكر أن يـن ويانج ليسا أمرين مطلقين، ولكنهما حـالتين متغيرتين تماماً ونسبيتين. ولهذا السبب، فحينما ينظر المعالجون الشرقيون في حالة شخص ما، فإنهم عادة ما يتبعون كلمة "ين" أو "يانج" بكلمة أخرى مثـل "سيي" Sei ومعناهـا "حالـة". إذ يقـول أحـد الفلاسـفة الرئيـسيين في مجـال العلاجات الشرقية، وهو جورج أوهساوا:

"بتعبير آخر، فإذا قيل إن هذا الشخص يـن، فهـذا لا يكون دقيقاً تماماً؛ إذ يكون معناه أنه ين بشكل مطلق وإلى الأبد، (أي أنـه يـن بنفسه) وهـذا غـير صحيح، ولكـن الصحيح أن يقال إن هذا الشخص يظهـر فقـط في الوقـت الحاضر الين أو يظهر اليانج (أو هما الاثنان معـاً في واقـع الأمر بالطبع). ومن ثم فسيكون من الأدق أن يقال: *إنه ين سيي* (حيث إن كلمة سيي Sei معناها صفة أو نوعيـة أو حالة أو وضع أو طبيعة... إلخ). فأي شيء يـسيطر عليـه مبدأ ين أو يانج لا يكون بنفسه ين أو يانج (أو هما معـاً: أي كجزء من الكل، فلا يمكن أن نكون مساويين للـين أو اليانج ككل)".

وممـا يؤسـف لـه أن نجـد بعـض الأطبـاء الـشرقيين يصنفون شخصاً ما (أو يحللون حالته) علـى أنـه "يـن" أو "يانج"، ثم ينصحونه بما يجب أن يكون عليه سلوكه في نطاق هذا التصنيف (أو التحليل). وهكذا فهـم يتجـاهلون الحقيقة الأساسية للتغيير الأبدي، مما يعني أن كل شـيء يمكـن أن يـتغير، بـل يـتغير بالفعـل. يمكننـا أن نغـير أنفسنا؛ يمكننا أن نغير حياتنا؛ يمكننا أن نغير كل شـيء تقريباً، فكل شيء يتغير. وأحياناً مـا يكـون مـن الأسـهل بالفعل أن تتغير الأحوال التي تتقدم في أي من الاتجاهين.

فالشخص الذي يواجه صعوبات كثيرة غالباً ما يرى نفسه وحالته بصورة أوضح وأعمق، وهذا يرغب حقاً في التغيير. وأما الذي لا يعاني سوى مشكلات طفيفـة جـداً فربمـا لا تنعكس عليه حالته هذه بعمق أو لا تكون لديه رغبة قوية في التغـيير إلى أن يـصير موقفـه أكثـر حـدة. وهنـاك مثـل شرقي قديم يقـول: "مـن لديـه مـرض واحـد، أو مـشكلة واحدة، يكون محظوظاً!".

وقد بني الـ "جـين شـين دو" علـى أسـاس فكـرة الـ "يـن/يـانج". وهكـذا، فإنـه يعتـبر فلـسفة وتقنيـة لأجـل التغيير، وهذا التغيير لا يكون بطريقة عنيفة ولا فوضوية، وإنما بطريقة رقيقة، منظمة وبـسيطة بـشكل طبيعـي. وإن احتمالات حدوث التغيير على المستوى الشخـصي تتحـدد بإدراكنا للتغيير ورغبتنا فيه.

إن الإفادة من مبدأ ين/يانج تـستلزم أن نـدرك أن كـل الأشياء تتكون من كليهما. وحتى إذا كان أحـدهما يطغـى على الآخر ويسود عليه بشكل مبالغ فيه، فإن هناك على الأقل ولو بذرة صغيرة من أحدهما مختفية في أعماق الآخر الذي طغى عليه. ويمكن أن ننبـت هـذه البـذرة وننميهـا، حتى تصير نباتاً قوياً وفعالاً.

من أين جئنا؟

يمكننا أن نستخدم الأداة القديمة لما يسمى دراسـة الملامـح الجسدية أو دراسـة الوجـه Physiognomy حتـى نلقـي نظـرة علـى طبيعتنـا الأصـلية أو الأساسـية (أو بنيتنـا الأصلية)، وهـي حالتنـا المتعلقـة بتـوازن يـن/يـانج عنـد الميلاد. وهذه الطبيعة أو البنية الأصلية هي أساس حالتنـا الجـسدية والعقليـة طـوال العمـر. ورغـم أن الـتغيرات المحتملة بالنسبة لكل فرد ليست لها نهاية محددة، فـإن سهولة أو صعوبة التغيير تكون موقوفة على هـذه الطبيعـة الأصلية.

فما الذي يحدد طبيعتنا الأصلية؟ توجـد قـوى طبيعيـة متعددة تشمل العوامل الوراثية أو الجينية للأبوين، محـل الميلاد وموسمه خلال السنة، والعادات الغذائية والمعيـشية

للأم، والعلاقة بين الكوكب الذي نعيش عليه والأجسام الفلكية الأخرى. وكل هذه القوى وتأثيرات أخرى كثيرة تلعب دوراً في تحديد حالتنا عند الميلاد.

وإذا كنا عند طفولتنا نشطين نحتاج لاهتمام كثير، ونتصف بالانتباه والفضول، فإن طبيعتنا الأصلية على الأرجح كانت "يانج": بمعنى أن قوى "يانج" كانت سائدة. وأما إذا كانت ميولنا أو أمزجتنا أكثر سلبية، وكنا هادئين وتسهل العناية بنا كأطفال، فإن طبيعتنا الأصلية على الأرجح كانت "ين": بمعنى أن قوى "ين" كانت سائدة. ولا يعتبر أي من هاتين الحالتين في حد ذاتها جيدة ولا سيئة؛ ومع ذلك، فإن التطرف أو المغالاة في أي من الحالتين يمكن أن يسبب مشكلات نسبية.

وتبعاً لما قاله القدماء، فإن تكوين أو تركيب الجسم يخبرنا أيضاً بقصة طبيعتنا الأصلية. فالتكوين رفيع العظام أو الطويل يكون عادة "ين" أكثر؛ والتكوين غليظ العظام أو القصير يكون عادة "يانج" أكثر، ومع ذلك يعتبر التكوين العظمي للوجه سجلاً أكثر دقة. فإن كانت هناك علامات كثيرة يمكن ملاحظتها، فإن الشكل الأساسي للوجه يمكن أن يخبرنا بالكثير.

أحضر مرآة وانظر إن كان بإمكانك أن تكتشف أي هذه الأشكال الأساسية للوجه لديك:

١) مثلث

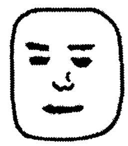


جبهة ضيقة وفك عريض

٢) مستدير



٣) مستطيل أو مربع



جبهة عريضة وفك عريض

٤) بيضاوي



٥) مثلث



جبهة عريضة وفك ضيق

٦) طويل وضيق



جبهة ضيقة وفك ضيق

الشكل أو النوع الأول هو علامة على طبيعة أصلية من اليانج الشديد. وهذا النمط من الأشخاص يكون بصفة عامة قوي البدن وقوي الإرادة. والنوع الثاني هو أيضاً يانج وله ميول مشابهة تبعاً لعرض الفك. والنوع الثالث هو أكثرها اتصافاً بطبيعة اليانج، إذ يميل إلى أن تكون شخصيته هي الأكثر حسماً كما يميل إلى التمتع بمهارات فكرية عملية أعلى تطوراً. وهؤلاء الأشخاص قد يحتاجون إلى أن يصيروا أكثر انفتاحاً على الجوانب العاطفية والفطرية لطبائعهم.

وأما النوع الرابع فهو دليل على طبيعة أصلية متوازنة، إذ لا تسود لديه قوى الين ولا اليانج. وقد يميل الذين ينتمون إلى هذا النمط إلى أن يكونوا أكثر مرونة في نمط حياتهم وأوضاعهم المعيشية من أشخاص ذوي طبيعة أصلية تتصف باليانج أو الين. فهم أكثر قابلية لاكتساب كلتا الناحيتين الجسدية (أو العملية) وكذلك العقلانية (أو الفنية) لطبائعهم إلى حد ما. وأولئك الأشخاص ربما يميلون لأن يواجهوا صعوبات ومتاعب أقل في حياتهم، وربما يميلون للبحث عن صعوبات ومتاعب (بوعي منهم أو بغير وعي) لتنمية أنفسهم وإثراء إدراكهم وحياتهم!

وأما الأشخاص أصحاب النوع الخامس من الوجوه فلهم طبيعة أصلية تميل أكثر إلى الين. فقد لا يكونون أقوياء البنية الجسدية مثل أصحاب الأنواع الأربعة الأولى، بل يميلون إلى أن يكونون أكثر توجهاً إلى النشاط المخي. وغالباً ما يكون أولئك الأشخاص هم الأكثر عقلانية وذكاء وميلاً إلى الفنون أو الغموض والروحانية، وهم يعتمدون في بقائهم على قدراتهم الفطرية من التفكير والحاسة السادسة وليس على القوة البدنية (التي ربما يعملون على اكتسابها). والنوع السادس هو الأكثر اتصافاً بطبيعة الين الأصلية، وهم يشتركون في خصائصهم مع النوع الخامس، ولكنهم ربما كانوا أكثر حاجة إلى اكتساب القوة البدنية وقوة الإرادة.

ويوجد بالطبع عدد لا حصر له من الوجوه في هذا العالم، ومن ثم يوجد عدد لا حصر له من أشكال الوجوه.

وإذا أمكنك أن تنظر عن كثب وبشكل موضوعي، يمكنك أن ترى أي الأشكال الأساسية الستة ينطبق عليك أكثر، ثم ترى حينئذ مدى قوة اشتراكك في تلك الميول المميزة.

وثمة عدد من العلامات الأخرى في الوجه التي يمكن أن تعطي وجهة نظر واضحة عن الطبيعة الأصلية، وفيما يلي قليل من تلك العلامات الأكثر سهولة في ملاحظتها:

الذقن البارزة أو وجود ثلمة في الذقن (طابع الحسن) من العلامات الأخرى لسيطرة "اليانج"؛ في حين أن صغر حجم الذقن أو تسطحها علامة أخرى على سيطرة الين.

طول ووضوح شكل الأذنين علامة على الحيوية الفطرية القوية، أو ما يسمى "كي" ما قبل الولادة.

الملامح القوية الواضحة المحددة بصفة عامة علامات على سيطرة اليانج.

ماذا سنصبح؟

مع تطورنا، نجد أن تجارب الحياة وقواها -وتفاعلنا إزاءهما- تنتجان نفساً جديدة متطورة باستمرار. وهكذا فإن طبيعتنا، أو بنيتنا المكتسبة، أو حالتنا الحالية الحاضرة المتعلقة بتوازن ين ويانج أو عدم توازنهما تتغير باستمرار وتكون قابلة للتغير في المستقبل. وهذه الطبيعة أو البنية المكتسبة قد تعكس بشكل مباشر طبيعتنا الأصلية، أو قد تظهر تغيراً كبيراً عن حالتنا عند ميلادنا.

وهذه الطبيعة أو البنية المكتسبة يمكن رؤيتها في الأنسجة اللينة بالجسم، أكثر مما ترى في التكوين العظمي، إذ إن الأنسجة اللينة تكون أكثر قابلية للتأثر بنمط حياتنا وبيئتنا. وطبيعتنا المكتسبة هي تلك التي صرنا إليها، أو التي حولنا أنفسنا إليها.

وعند بحثنا في ملامحنا الجسدية لمعرفة طبيعتنا المكتسبة قد نصادف جوانب من حالتنا نرغب في تغييرها، فضلاً عن جوانب نرحب بوجودها. ومن الأهمية بمكان أن نتعلم الترحيب بكل ما نكتشفه من جيد وسيئ ونقابله بالاهتمام والابتهاج، لأن من خلال الإدراك الذاتي فقط يمكن أن يأتي التغيير الدائم. ويمكننا أن نتعلم أن نقول: "آه، وماذا عن هذا؟! أمامي الآن شيء آخر يمكنني التعامل معه من صفاتي!". ولتقابل اكتشافاتك تلك بالدهشة والبهجة، كطفل صغير بدأ لتوه في اكتشاف حياته!

وبالنظر إلى أن عملية اكتشاف الذات ونمو الذات تثير المتعة في حد ذاتها، فإن المتعة لا تقع فقط في الحصول على نتائج نهائية. وكلما أسرعنا بالتخلص من الوهم الذي يوحي إلينا بأننا الآن أو سنكون قريباً (أو يجب أن نكون) متصفين بالكمال، فإن حياتنا تصير بالفعل أكثر بهجة وامتلاء بالنمو. فما الذي يحل محل الكمال كهدف؟ إنه الاستعداد للنمو المستمر، وهو هدف جميل دائماً، وكذلك الصحة والعافية اللتان تصاحبان الوعي المتزايد. إن دراستنا لملامحنا الجسدية تعتبر مرشداً شخصياً يساعدنا في مجال معرفة الذات وفي التأمل في هذه العملية.

قول مأثور: "إن اعتقاد الفرد منا بأنه يعرف في حين أنه لا يعرف يعد مرضاً. وحينما يسأم هذا الفرد من هذا المرض، فحينئذ فقط يكون قد شفي من المرض!".

إن هناك العشرات من العلامات الوجهية التي تشير إلى طبائعنا المكتسبة. ومع ذلك فلا ضرورة تحتم علينا أن نتعمق في كل هذه التفاصيل لكي نرى حالتنا الأساسية الحاضرة المتعلقة بالين واليانج. وربما كان أول موضع يحسن النظر إليه في هذا الشأن هما العينان، إذ يقال: "إن العينين تعكسان الروح". فالروح القوية أو الـ "شين" تنعكس في العينين البراقتين، والرائقتين، والمليئتين بالحيوية، في حين أن الروح الضعيفة تنعكس في العينين قليلتي البريق، أو الغائمتين، أو قليلتي الحيوية.

وكذلك فإن وضع الجزء الملون من العينين (أي سواد العينين أو القزحية) بالنسبة لبياض العينين يكشف عن حالة طاقة الجسم ككل. فإذا كان الجسم في حالة متوازنة، تكون العين في وضعها الطبيعي وسواد العين في المركز أو المنتصف (بالنسبة لفتحة العين أو الجفنين) كما يظهر في الشكل ١ في هذه الصفحة. وإذا كان بياض العين

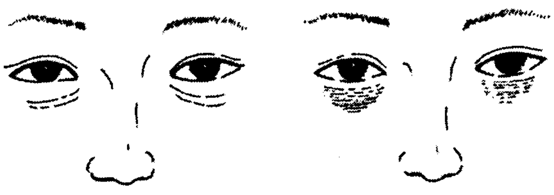
مرئياً أسفل القزحية (الشكل ٢)، فإن الجسم يكون في حالة ين من الطاقة. وفي هذه الحالة، لا يتمتع الجسم بقدر كافٍ من الطاقة لتغذية الجسم وإبقائه بصحة جيدة، وقد يكون ذلك الشخص عرضة للحوادث والاكتئاب بسهولة. وكلما كبرت مساحة المنطقة البيضاء تحت سواد العين كانت حالة الشخص، على الأرجح، أكثر شدة وأطول أمداً. وهذه الحالة من الين التي تسمى "سانباكو" Sanpaku كثيراً ما تُرى في الصور الفوتوغرافية لمن أقدموا على الانتحار (وإن كان وجودها لا يعني بالضرورة وجود ميل لارتكاب تلك الفعلة النكراء). وقد تحدث حالات طفيفة ومؤقتة من سانباكو الـ "ين" نتيجة للإرهاق.

شكل ١ شكل ٢ شكل ٣



وأما في الوضع المضاد الذي يسمى سانباكو اليانج، فإن بياض العين يكون مرئياً فوق القزحية (الشكل ٣). وهذا ربما يشير إلى وجود فائض من الطاقة أو ربما كان فائضاً من طاقة لا تستخدم، إذ لا يوجد تقريباً حد لكمية الـ "كي" التي يمكن للفرد منا أن يختزنها ويستخدمها. فقد يكون الشخص زائد النشاط وقد يميل إلى التهيج. وفي الحالات الشديدة قد تدل هذه الحالة على الغضب وقلة ضبط النفس، وقد يميل مثل هذا الشخص لأن يكون خطراً على الآخرين. وقد تحدث حالة سانباكو اليانج حينما يكون الشخص شديد الإثارة أو منفعلاً لأمر ما يتحدث بشأنه.

والمنطقة الواقعة تحت الجفن السفلي مباشرة تعكس حالة الـ "كي" المتعلقة بالقوة المولدة وهي الطاقة الاحتياطية المختزنة في الكليتين والـ "هارا" Hara (مركز حيوي في أسفل البطن). فإذا كانت هذه المنطقة داكنة اللون، أو متورمة، أو بها خطوط سوداء، أو بارزة محدبة، فهذا يشير إلى وجود نقص في هذه الطاقة الاحتياطية ومن ثم وجود ميل لحدوث إعياء بدني أو نفسي. وقبل أن يكون ثمة طاقة احتياطية، يجب أن يكون ثمة قدر كافٍ من الـ "كي" ليؤدي الجسد جميع وظائفه الاستمرارية الطبيعية. ومن ثم يجب مراعاة تقوية الجسم بصفة عامة وتحريره من العوائق أولاً، وهذا يشمل مراعاة الراحة والتغذية الكافيتين فضلاً عن تحرير الطاقة ككل وموازنتها. ويمكن استخدام طريقة تنفس "هارا" (انظر الفصل التالي) لزيادة طاقة الجسم وتخزينها، ولكن يجب أيضاً مراعاة الأسباب النفسية مثل الخوف والريبة.



منطقة داكنة تحت العينين منطقة متورمة تحت العينين

ونظراً لأن إيقاع الحياة العصرية قد صار بالغ السرعة، مع وجود ضغوط وأوجه جذب كثيرة، ونظراً لأن الثقافة الغربية لم تركز بصفة عامة أو حتى تُعَلِّم طرق تجميع الطاقة وخزنها، فإن من الشائع جداً أن نجد درجة ما من هذه الحالة (وهي وجود منطقة داكنة ومتورمة أسفل العينين) بل يمكن رؤيتها حتى في الأطفال الصغار جداً! ومع قيامنا باستحضار وممارسة الوسائل الشرقية المختصة بالمعالجة الحيوية للذات، فضلاً عن استخدام الوسائل الغربية التاريخية منها والمكتشفة حديثاً، نأمل في إحداث توازن لميولنا الغربية الخاصة بالإنتاجية والحيوية المستمرة.

وكذلك، فإن وجود أخدودين غائرين من التجاعيد بين الحاجبين يمكن أن يشير إلى وجود سمية بالكبد، أو يكون علامة على الإحباط والغضب المكبوت. وقد ينفجر مثل هذا الشخص المبتلى إذا وصل التوتر الداخلي لديه إلى درجة متطرفة. وبالإضافة إلى تخفيف التوتر، فإن هذه الحالة يمكن تحسينها أيضاً بالتعامل مع مصادر الغضب والإحباط وعن طريق تصريف طاقة الغضب في النشاط البدني واستخدامها في العمل الموجه إلى تحقيق الحلم المنشود.



تجاعيد بين الحاجبين

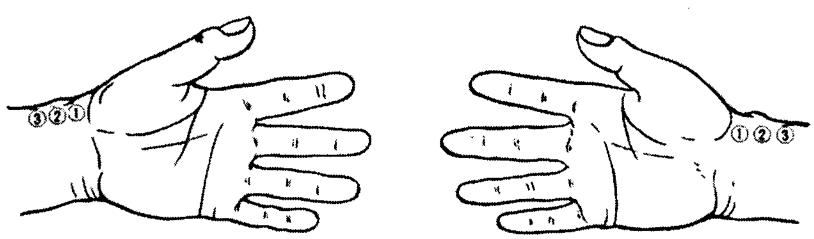
ويمكن أيضاً مشاهدة حالة الين/يانج الحالية في الفم. فإذا كانت الأسنان مطبقة بإحكام والشفتان مضمومتين، وثمة توتر في عضلات الفكين، فإن حالة هذا الشخص تكون من نمط اليانج الشديد. وقد يكون الجهاز الهضمي أيضاً منقبضاً ومتوتراً، وربما يوجد إمساك بدني أو ذهني! أما إذا كانت الشفتان ممدودتين، وعضلات الفكين مرتخية والفم يميل لأن يكون مفتوحاً، فإن الحالة تكون من نمط الين الشديد. وقد يكون الجهاز الهضمي متمدداً وضعيفاً، وقد يعاني ذلك الشخص نقصاً في الطاقة بسبب هذه الحالة (إذ يكون لديه ضعف في الهضم والامتصاص الغذائي بطبيعة الحال). وقد يصاب الشخص بالإسهال، أو قد يصاب بالإمساك من نمط الين (وهي مشكلات في طرد الفضلات نتيجة لضعف الأفعال التمعجية للأمعاء بخلاف ما ينتج عن التوتر في حالة الإمساك من نمط اليانج).

وقياس النبض أيضاً وسيلة مهمة جداً لتحديد كل من الحالتين العامة والخاصة جداً للتوازن أو عدم التوازن في طبيعة الين/يانج الحالية. ورغم أن قياس النبض لا يمكن تعلمه بمجرد قراءة كتاب، فإن من يقيس النبض يمكنه على الأقل أن يبدأ باستكشاف أسس هذا الفن الشرقي المذهل. وثمة ثلاثة أوضاع في كل من اليدين (انظر الشكل التوضيحي). فالوضع المتوسط (الثاني) يقع على الشريان الكعبري في وضع أفقي بالنسبة للنتوء أو البروز القلمي عند نهاية عظمة الكعبرة التي في الساعد وتمتد من المرفق إلى الرسغ مقابل أصبع الإبهام. وأما الوضعان الأول والثالث فيقعان أسفل وفوق الوضع المتوسط (أو العكس إذا رفعت يدك لأعلى). وعندما تأخذ قياس النبض لنفسك أو للآخرين، يجب أن تتحسس بأصبعك السبابة الوضع الأول للنبض، وبأصبعك الوسطى الوضع الثاني، وبأصبعك البنصر الوضع الثالث.

وثمة عمقان: "سطحي" و"عميق" لكل وضع للنبض. ولكن عندما تتحسس النبض لتستكشف حالة الين/يانج العامة، يكفي في البداية فقط أن تمارس ضغطاً متوسطاً على الأوضاع الثلاثة كلها لكل يد. فإذا أحسست بأن النبض قوي ومكتمل، أو حتى خافق بقوة مثل أمواج المحيط، فإن الحالة هي "يانج" على الأرجح. وإذا أحسست بأن النبض ضعيف ورقيق، أو يصعب قياسه، فإن الحالة "ين" على الأرجح.

وعند تحديدك لكل من طبيعتك (أو بنيتك) الأصلية وطبيعتك أو حالتك المكتسبة، يجب أن تضع في اعتبارك جميع ما ذكرنا من معايير وغيرها معاً. وعادة ما نجد أن لدينا بعضاً من مؤشرات الين وبعضاً من مؤشرات اليانج وبعضاً من المؤشرات المتوازنة. ولكي ترى الاتجاهات أو الميول العامة، قد يكون من المفيد أن تضع قائمة للمراجعة. أحضر ورقة وخصص عموداً "للطبيعة الأصلية" وآخر "للحالة المكتسبة". واكتب جميع العوامل المناسبة أو المختصة تحت كل منهما، وانظر، وتساءل: هل بإمكانك أن تكتشف من أين جئت وماذا ستكون؟

يمين يسار



٤. السحر في أطراف أصابعك

الفن الداخلي لتوصيل الـ (كي)

يوجد محيط هائل من الـ "كي" يحيط بنا ويغطينا. وحسب اختيارنا، نكون إما صخوراً تصطدم بها أمواج الطاقة الكونية فتتناثر بعيداً، وإما إسفنجاً يمتص هذه المياه العجيبة المغذية للحياة. إن هذا المحيط العظيم من الطاقة الكونية "كي" هو ما يجب علينا أن نتعلم أن نتلامس معه، وأن نمتصه، ونوصله (أي نوجهه) إلى أجساد الآخرين أو ما يسمى بالتوصيل أو التوجيه القنوي للـ "كي" Channeling Ki، والذي يدخل ضمن أنشطة الوساطة الروحية، وذلك حتى تصبح علاجاتنا بضغط الأصبع طرقاً رائعة بحق للحصول على صحة أكثر إشراقاً بقدر الاستطاعة.

وفي العلاج بالوخز، تستخدم الإبر الصينية لتحقيق ما يسمى باللغة الصينية "ته تشي" Teh Chi أي صرف الـ "تشي" أو الـ "كي"؛ وذلك حتى تتشتت الطاقة من منطقة ما إذا كانت زائدة أو يتم سحبها إلى تلك المنطقة إذا كانت الـ "كي" ناقصة فيها. ويمكن أن تكون الإبر، إذا استخدمتها أيدي ممارسين مهرة وذوي خبرة واستنارة، أدوات رائعة وفعالة حقاً. ولكن لا يوجد من بين أشياء الدنيا أداة توصل الـ "كي" أقوى من اليد البشرية. ولكي يمكننا توصيل الطاقة الكونية من خلال أيدينا، يجب أن نحقق بأنفسنا الـ "ته تشي" أي الصرف من محيط الـ "كي" العظيم.

إن كل شخص يتمتع بقدر ما من الـ "كي" يدور في جسده، ويتركز في مراكز الجسم المختلفة. وإذا لم تُستخدم عملية تأملية بسيطة في الصرف من الـ "كي" العظيمة، حينما نستخدم أيدينا لأول مرة في الأعمال العلاجية لمساعدة الآخرين، فقد نسحب الـ "كي" الصغيرة التي لدينا (أي الـ "كي" الجسدية) إلى الشخص الآخر بدلاً من أن نسحب من الـ "كي" الخارجية الكبيرة! ولهذا السبب نجد أن المعالج في بعض الأحيان بعد أن يقوم من تلقاء نفسه بمحاولة إجراء العلاج براحة اليد أو غير ذلك من تقنيات التعامل اليدوي مع الشخص المحتاج للعلاج، قد يشعر بأنه مجهد جداً أو ربما حتى يشعر بأنه مريض بعد إجراء جلسة العلاج. وهذا السحب من طاقة المعالج يمكن أن يكون قوياً لاسيما إذا كان يعالج شخصاً عزيزاً عليه أو حبيباً إلى قلبه، أو شخصاً يهتم بأمره ويعتني به بدرجة عالية.

وهذا ليس ضرورياً بالمرة. فكل إنسان له القدرة على أن يعطي، ليس من الـ "كي" الجسمية التي لديه، ولكن صرفاً من المحيط العظيم من الطاقة الكونية التي حولنا. وإذا تمت تنمية هذه القدرة واستخدامها، فحتى المبتدئون سوف يشعرون بالقوة والنشاط بعد أن يعالجوا شخصاً آخر، بدلاً من الضعف والإجهاد. ففي هذه العملية، يكونون قد زادوا ما يمتصونه وما يوصلونه ويوجهونه في داخلهم هم أيضاً من الـ "كي"، بالإضافة إلى ما فعلوه مع أصدقائهم وأفراد عائلتهم الذين يعالجونهم.

وبعض الناس يعرفون بفطرتهم كيف يوصلون الطاقة لغيرهم، وربما يفعلون ذلك تلقائياً وبشكل طبيعي لدرجة أنهم قد لا يكونون مدركين لما يحدث. ولكن القدرة على توصيل الـ "كي" (أي التوجه القنوي للـ "كي") وتحقيق التوازن له يمكن أن يكتسبها أي شخص تقريباً. فإذا كنت تشعر بالرحمة في داخلك تجاه الآخرين والرغبة المخلصة في مساعدتهم، يمكنك أن تتعلم ممارسة علاجات فعالة جداً من الجين شين دو؛ وأن تصل بنفسك إلى مستويات عالية من الحرية والشفافية والسعادة والعافية بمقتضى هذه العملية.

ومن الأشياء المناظرة: موهبة الموسيقى والقدرة على الغناء. ففي عالم الغرب تم تلقين كثير من الناس فكرة أن الموسيقى هي موهبة خاصة يمنحها الله كما هي لقليل من الناس دون غيرهم. ومع ذلك، فإذا تم استجواب بعض الناس الذين اعتبروا غير قادرين على التقاط النغمات أو العزف على نوع من الآلات الموسيقية، فسوف يُكتشف في العادة أنهم إما لم يتم تشجيعهم موسيقياً وهم أطفال، وإما تم بالفعل تنفيرهم من الموسيقى بأفعال أو مواقف معينة من جانب آبائهم أو زملائهم (وهذه تشمل محاولة إقحام الموسيقى على الأطفال قسراً أو بشكل منفر). ومن الناحية الأخرى، ففي مجتمع يُتوقع فيه من الناس أن يكونوا موسيقيين، فإنهم يكونون ذلك. ففي اليابان، على سبيل المثال، يكاد يعتبر جزءاً من الأدب الشعبي (أو الفولكلور) أن "كل ياباني يمكنه أن يغني". وهكذا فهم يستطيعون الغناء! وحتى اليوم، غالباً ما نجد في النوادي العامة في أنحاء اليابان موسيقياً محترفاً (وربما يعمل نادلاً في الوقت نفسه!) وربما يقوم المستمعون بدورهم بغناء بعض المقاطع بالتبادل مع الموسيقار، أو يغنون بالاشتراك معه!

وكما أن المثل الشعبي الياباني يقول: "إن كل إنسان يمكنه أن يغني"، فإننا نجد في الشرق الأقصى تقليداً متفقاً عليه أن كل إنسان تقريباً يمكنه أن يعالج باستخدام يديه. وأغلب الناس يعرفون على الأقل قليلاً من النقاط القوية وإحدى التقنيات البسيطة للضغط على هذه النقاط وذلك حتى يساعدوا أنفسهم وعائلاتهم وأصدقاءهم. وربما لا يمر وقت طويل جداً حتى يأتي اليوم الذي يتحقق فيه هذا في عالم الغرب. ولكي يأتي هذا اليوم، يجب أن نعيد اكتشاف السحر الذي في أطراف أصابعنا، أو قوة الطاقة التي يمكننا أن نوصلها من خلال أيدينا إلى قنوات الطاقة بالجسم البشري.

إن تعلم كيفية توصيل الـ "كي" باستخدام ممارسات تأملية بسيطة، وبالتخيل أو التصور الإبداعي، هو أمر مهم عند ممارسة الجين شين دو. فبهذه القدرة، يصير المرء فناناً، وبدونها يبقى مجرد "عامل ميكانيكي" (بمعنى أنه يعمل بطريقة آلية لا فن فيها) حتى ولو كان عاملاً جيداً! ويمكن أن يبدأ المرء بأن يكون "ميكانيكياً" ثم يحول "الميكانيكا" إلى فن (كما يفعل أي ميكانيكي خبير يتعامل مع الأشياء المادية، سواء أكان ذلك بوعي منه أو بغير وعي). أو يستطيع المرء أن يبدأ كفنان وأن يتعلم أيضاً "الميكانيكا" أو التقنيات التي تمكنه من التعبير عن فنه بصورة أكثر اكتمالاً. وكلاهما ضروري للتطور الكلي للجين شين دو. وكلاهما ممتع!

كن مدركاً للهارا

في أجسامنا، يعتبر المركز الكبير للتناغم بين الـ "كي" المختصة باليانج وتلك المختصة بالين هو ما يسمى الـ "هارا" The Hara أو التاندن tanden. وهذا المركز يوجد على بعد عرض أصبعين تقريباً أسفل سرة البطن إلى الداخل، ويعتبر الهارا مركز الطاقة الحيوية للإنسان. ويعتبر تطور الهارا أحد الأسرار الأساسية للعقيدة الطاوية، إذ يعتبره الطاويون مفتاحاً "للصحة المشرقة" بين الحكماء القدماء. ومع تنشيط الهارا تتم تنمية الـ "كي" واختزانها. ومن خلال هذا المخزن -أو بيت الكنز- نجد أنه كلما تدفقت الطاقة من الجسم حل محلها طاقة جديدة من الـ "كي"، أي طاقة الحياة الحيوية. وتنشيط الهارا يعني تعلم امتصاص، وتجميع وتركيز الـ "كي".

وحسبما يقول أساتذة الطاوية، فإن هذه العملية التركيزية والمنشطة يجب أن تسبق تعلم توجيه الـ "كي" إلى الأجزاء المختلفة من جسم الشخص نفسه أو أجسام الآخرين. ومن ثم فإن إدراك الهارا والبدء في تنميته هو أول جزء من عملية التوصيل القنوي. إن من أسهل الطرق التي تجعلك مدركاً للهارا ومستعداً لملء هذا المركز المهم بالـ "كي" هو ذلك التأمل اليوجي الطاوي البسيط المسمى "تنفس الهارا".

وهناك قصص تحكى عن أساتذة للطاوية، استطاعوا بعد سنين من ممارسة هذا التأمل وطرق تأملية أخرى أكثر تقدماً، أن يكونوا قادرين على فعل أشياء قد نعتبرها

"سحرية". وهناك اختبار تقليدي لمتعلمي رياضة الكونج فو في شمالي الصين وهو إذابة كتلة من الثلج بالجلوس عليها! (ويوجد بديل آخر هو السباحة في المحيط في زمن الشتاء. ولكن لا يتم هذا إلا بعد تحضير كافٍ!). وقد قيل إن هذا الأمر يمكن حدوثه من خلال إشعال "الموقد الذهبي" (أو أنشطة التدفئة) للهارا. وإذا كنت تعيش في مناخ يكون الشتاء فيه بارداً أو تكون لياليه باردة على الأقل، يمكنك حينئذ أن تجرب تنفس الهارا بطريقة عملية جداً. ويمكنك أن تشعر بإحساس داخلي حقيقي بالدفء بعد دقيقتين فقط من هذا التمرين التركيزي، بمجرد أن تمارسه بقدر كافٍ. وهو يجعلك تكتسب ما هو بمثابة معطف دافئ لا تريد أن تخلعه، وحتى رياح الشتاء الباردة قد لا تتمكن من اختراق هذا "المعطف" بسهولة، بل إن البرد قد يبدو جالباً للسعادة بحق!

وقد كان أساتذة أي من الفنون الصحية الشرقية التقليدية قادرين على تركيز أنفسهم بدنياً ونفسياً أسرع من أي رجل عادي، حتى في الحالات الشديدة مثل التعرض لهجوم عدواني. وقد استطاع أساتذة الأيكيدو، على سبيل المثال، أن يبعدوا عن أنفسهم الأشخاص العدوانيين بمجرد قوة الـ "كي" دون بذل مقاومة أو أية قوة إلا القليل في بعض الأحيان. إن هذه القصص هي أصداء تتردد من الماضي في عصرنا المتقدم الذي نعيش فيه! وهذه الدرجة من التحكم تحتاج إلى سنوات من الجهد المخلص. ولكن تنفس الهارا يعد تقنية قوية لدرجة أنه حتى النزر اليسير من ممارستها يأتي بنتائج مفيدة كثيرة، ويمكن المرء من أن يسترخي وأن يركز بسهولة أكبر في المواقف الصعبة والتوترية. كما أن هذه التقنية تعيد شحن كل من الجسد والعقل بالطاقة، وهي وسيلة إنعاش رائعة بالإضافة إلى كونها عوناً للحصول على قدر أكبر من الحرية البدنية والعقلية! وتنفس الهارا أداة عملية جداً يمكننا من خلالها أن نحسن نوعية حياتنا اليومية.

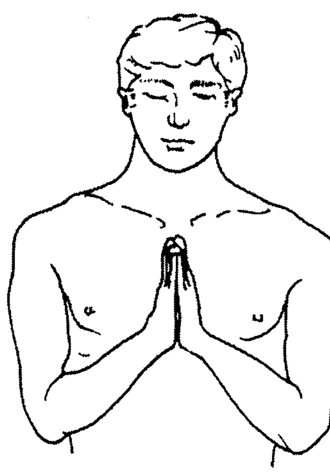
أوضاع التأمل مع تنفس الهارا

إن التأمل مع تنفس الهارا يمكن ممارسته من وضع الوقوف أو الجلوس أو الرقود، أو في سلسلة من هذه الأوضاع الثلاثة. وقد يستخدم أي عدد من أوضاع اليد. بعضها موضح أدناه، ولكن إذا رغبت أن تستخدم وضعاً آخر يكون مألوفاً لك فلا بأس. وفي أي وضع تتخذه، من المهم أن تبقى كتفاك وذراعاك -بل ويبقى جسمك كله- مسترخية. ومن ثم فقد يفيدك أن تبدأ بوضع يكون أنسب الأوضاع وأكثرها تسهيلاً لاسترخائك. أي بوضع يجعلك تشعر بالانتعاش!

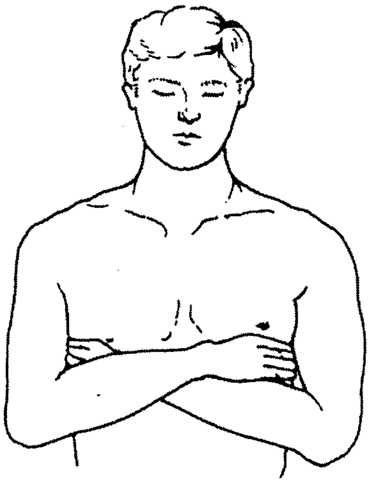
وفي الشكل ١ تجد وضعاً تكون فيه راحتا اليدين متلامستين بالكامل، وفي الشكل ٢ تستقر راحتا اليدين على جانبي القفص الصدري. وهذان الوضعان هما أسهل الأوضاع اتخاذاً في وضع الوقوف أو الجلوس. وفي الشكل ٣ توضع راحة اليد اليمنى فوق ظهر اليد اليسرى بينما تستقر راحة اليد اليسرى على منطقة الـ "هارا"، وهذا الوضع يمكن اتخاذه في أوضاع الوقوف أو الجلوس أو الرقود.

وفي وضع الجلوس، يمكنك أن تستخدم وضع القرفصاء أو نصف اللوتس أو قد تجثو على ركبتيك في وضع "الجلوس" الياباني التقليدي، مع ثني الساقين تحت الجسم وإبعاد الركبتين عن بعضهما البعض قليلاً. وقد يتم جعل القدمين متقاطعتين بحيث تستقر أصابع إحدى القدمين فوق أصابع الأخرى. ولجعل أوضاع الجلوس أو الجثو أكثر راحة يمكن استخدام وسادة صغيرة مثل تلك اليابانية المسماة "زافو". وإذا كانت جميع الأوضاع لازالت غير مريحة، فربما تكتفي بالجلوس على كرسي في البداية. ولكن، إذا استطعت الاستمرار في أي وضع حتى لدقائق قليلة في البداية، فسوف يصبح مريحاً لك بالتدريج كلما لانت عضلاتك.

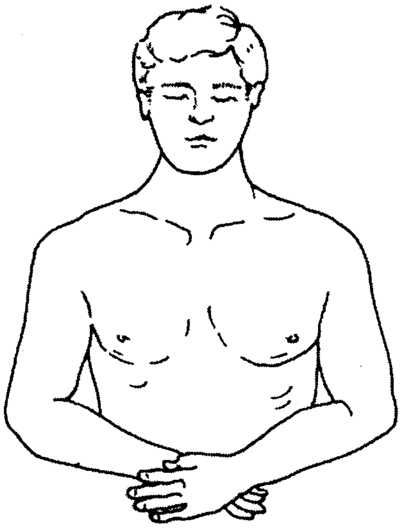
شكل ١



شكل ٢



شكل ٣



وفي أي وضع للجلوس، جرب المحافظة على وضع انتصاب الجسم طوال وقت التأمل. وقد يحسن بك أن تركز اهتمامك على الهارا، وهو المركز الذي يقع على بعد عرض أصبعين أسفل السرة، ثم تخيل أن جسمك ينبع من هذا المركز! ويجب أن تكون الهارا هي مركز الجاذبية أو الثقل بالنسبة لك. فإذا صار الميل للانحناء وخفض الجسم لا يمكن مقاومته بعد بضع دقائق، فانتقل إلى وضع الرقود. وهو ليس مجرد ملجأ أخير، ولكنه يعتبر أيضاً وضعاً قوياً جداً لتنمية الهارا وتغذيتها. وفي واقع الأمر، فربما كانت أسهل وسيلة لبدء تنفس الهارا هي أن ترقد، مستخدماً وضع اليد المبين في الشكل ٣.

وثمة وضع ممتع وفعال للتأمل هو أن تبدأ بالوقوف وتستخدم وضع اليد الذي في الشكل ١، ثم بعد دقائق معدودة تجلس مستخدماً وضع اليد في الشكل ٢، وأخيراً ترقد مستخدماً وضع اليد في الشكل ٣. وبعد فترة ربما تروح في النوم وأنت في الوضع الأخير! وهذا يعني بالتحديد أن جسمك يحتاج إلى استعادة حيوية الـ "كي" التي تحدث أثناء النوم. إن النوم الذي يتبع التأمل يكون عميقاً جداً ومنعشاً للغاية.

"اتجه إلى هدف الخواء التام؛ وحافظ على حالة السلام التام... إن الرجوع إلى الأصل يسمى السلام..."

(من كتاب Tao Teh Ching)

وفي النهاية يمكنك أن تتعلم استخدام تقنية "تنفس الهارا" في أي زمان ومكان، كوسيلة تساعد على تهدئة المشاعر، وتثبيت العقل والفؤاد، وكلا الأمرين يعملان على إرخاء الجسم وإعادة حيويته. ومع ذلك، فمن الأسهل في البداية أن تجد السلام والاستقرار للروح الداخلية حينما تحاط بالسلام والاستقرار الخارجيين أو الأصوات المهدئة. ومن ثم ابدأ باختيار مكان هادئ، لاسيما حيث تشعر بالاسترخاء وحيث لا تتعرض للمقاطعة. ارتد ملابس فضفاضة ولا تأكل شيئاً قبل أن تمارس التأمل مع تنفس الهارا (ولكن لا تبقَ شديد الجوع كذلك)، وهذا حتى تكون مسترخياً بدنياً.

والآن، وأنت في وضعك المختار، أغمض عينيك وابدأ في التنفس ببطء: شهيقاً وزفيراً من الصدر، وأثناء الشهيق، اشعر بالمسافات التي بين ضلوعك وهي تتمدد مع امتلاء الرئتين بالهواء. ومع الزفير تخلص من همومك مع إخراج الهواء تماماً. وبعد دقيقتين ابدأ في التنفس بعمق وببطء أكثر، مركزاً اهتمامك في الهارا. وتوجد تعبيرات هي "الموقد الذهبي"، و"حقل إكسير الحياة"، و"مركز الطاقة الحيوية" وهي أوصاف للهارا قد تساعدك

على فهم طبيعته. ولكن الشيء الأساسي هو أن تركز في الهارا وأن تبقي انتباهك في داخله.

تركيز الـ (كي) في مركز الحيوية

يعتبر التحكم في التنفس أمراً مهماً بصفة أساسية في التأمل اليوجي عند الطاويين، إذ يسألونك: "هل يمكنك أن تنظم التنفس وأن تصير ليناً مرناً مثل طفل صغير؟". ابدأ بأن تبقي عينيك مغمضتين وأن تركز في الهارا: مركز الحيوية. أبق عينيك مغمضتين أثناء عملية التأمل برمتها، وذلك حتى تتجنب انطلاق الـ "كي" التي في داخلك للخارج، أو تشتت انتباهك إلى أشياء أخرى. إن النمط الأساسي لتنفس الهارا هو كالآتي:

١. شهيق	٢. توقف	٣. زفير
خلال الأنف مع تمديد الهارا (عد ببطء حتى ٥)	قم بتجميع الـ "كي" في الهارا (عد ببطء حتى ٥)	خلال الفم، مع جعل الهارا تنقبض (عد ببطء حتى ٥)

اقرأ الشروح التالية لكل خطوة قبل أن تبدأ في الممارسة، إلا إذا كانت هذه التقنية مألوفة لك بالفعل. ولا تحفظ عن ظهر قلب؛ ولكن افهم المبادئ الأساسية التي تحكم هذه العملية. وإذا رغبت، يمكنك أن تسجل على شريط تسجيل بعض الإرشادات والصور الخيالية بحيث يمكنك أن تستمع إليها أثناء ممارستك للمرات القليلة الأولى:

١. يجب أن يكون التنفس بهدوء، بحيث إذا أمسكت بريشة أو بقطعة من الورق الرقيق أمام أنفك وفمك فلن تتحرك إلا بصعوبة. اجعل السطح العلوي للسان مستقراً تجاه سقف الفم (وذلك حتى تربط بين الجزأين الأمامي والخلفي لقناة الطاقة المركزية). خذ هواء الشهيق ببطء وهدوء خلال الأنف. ومع أخذ الشهيق، عد ببطء ١-٢-٣-٤-٥. وأثناء عملية الشهيق بكاملها، استخدم مخيلتك أو إرادتك الإبداعية لتتصور الـ "كي" وهي في النفس النازل نحو الهارا ليملأها.

وهذا التصور الإبداعي أو ما يسمى "يي" yi يعتبر عنصراً ضرورياً للتأمل عند الطاوية. و"يي" قوة حقيقية بالفعل، إلى درجة لا تصدق حتى إن ما نتصوره بشكل إيجابي يحدث بالفعل (لاسيما إذا تصادف مع ما نحتاج إليه). ومن ثم فسواء أكنت تؤمن بأنه يمكنك عن طريق التأمل مع تنفس الهارا أن تشعل "موقداً ذهبياً" داخل جسدك أم لا، ما عليك في هذا الصدد سوى أن تتصور أنشطة الـ "كي" كما هو مبين لك، واستخدم الـ "يي" لكي تركز الـ "كي" التي لديك في الهارا، وانظر ما سيحدث حينئذ!

ومع ممارستك لمد أو بسط منطقة أسفل البطن عند الشهيق سوف تمتلئ الهارا، بصورة طبيعية بالـ "كي". ومع ذلك لا تخشَ من أن يصير أسفل بطنك (أو الجدار البطني) متمدداً! فإن ما سيحدث بالفعل هو أن عضلات بطنك سوف تنشط وتصير أكثر قوة من خلال ممارسة تنفس الهارا. فإنك بهذا تدربها على الاسترخاء (أثناء الشهيق) وأيضاً على الانقباض، ولكن بدون توتر غير طبيعي (أثناء الزفير).

ومما يذكر أن جزءاً مما يحدث بدنياً أثناء الشهيق (إلى داخل الهارا) هو أن رئتيك تتمددان إلى أسفل. إذ إن حجابك الحاجز (وهو الحاجز العضلي الذي يفصل بين الصدر والبطن والذي يعتبر العامل الميكانيكي الأكثر أهمية في التنفس) يتحرك إلى أسفل، مما يجعل الصدر يتسع فيسحب الهواء إلى داخل الرئتين، بالإضافة إلى إزاحة الأعضاء أو الأحشاء البطنية مما يجعل البطن أو "الجدار البطني" يتمدد إلى الخارج (أي إلى الأمام وإلى الجانبين بتعبير أدق).

ولكن إذا بقي بطنك متصلباً أو لا يتحرك كثيراً مع ممارستك لهذه التقنية، فخذ الشهيق مرة أخرى ولكن في هذه المرة استخدم ما لديك من الـ "يي" yi أو التصور الإبداعي لإرخاء الحجاب الحاجز حتى يمكنه أن يتحرك لأسفل بسهولة أكثر. فأثناء الشهيق تخيل أن المنطقة المحيطة بأضلاعك السفلى تسترخي. تظاهر بأنها جميعاً

خفيفة الحركة وسائبة وشفافة! وأثناء تصورك لحدوث حركة سفلية عند هذه المنطقة، سوف تشعر بأن بطنك يتمدد من تلقاء نفسه!

إن تفكيرك في هذه الحركة لأسفل أمر مهم. ففي تنفسنا العادي نميل إلى ملء الرئتين بالهواء بحركة إلى أعلى، مركزين الطاقة في منطقة العنق والكتفين، مما يزيد حدة التوتر وإعاقة الـ "كي" التي تحدث لكثيرين منا في هذه المنطقة. ولكن من الناحية الأخرى، فإن تنفس الهارا يسمح للجهاز الباراسمبثاوي (جار السمبثاوي) بأن يتحكم في حالتنا الكيانية، حتى يُحدث حثاً على الاستجابة للاسترخاء. وعن طريق تخيل أو تصور حدوث تحرك للطاقة الحيوية إلى أسفل، يمكن أن يتجمع الـ "كي" في مخزنه الطبيعي: ألا وهو "الهارا". وقد يفيدك أن تتخيل ببساطة أنك تملأ كوباً بالماء. فالماء يذهب إلى قاع الكوب أولاً!

٢. بعد إتمام الشهيق بالكيفية المذكورة توقف و"أمسك بالـ (كي)" داخل الهارا مع العد مرة أخرى ببطء إلى خمسة. وهذا يسمح للـ "كي" التي ركزتها في الهارا بأن تتجمع، حتى تدفئ وتُشعل أوار "الموقد الذهبي". ولن تشعر بأي توتر بدني أثناء عملية "الإمساك" أو التوقف هذه؛ فهي ليست مثل إيقاف الأنفاس أو كتمها ويجب ألا تتطلب أي مجهود بدني. بل ركز انتباهك فقط على الهارا، أو استمر في جعل اهتمامك في هذا المركز، وتخيل الـ "كي" وهي تتجمع وتنمو فيه.

وهذه الخطوة من الإمساك أو التوقف تسمح فقط للـ "كي" بأن تستعيد حيوية منطقة الهارا، ومن ثم، الجسم كله. إن مجرد سحب الـ "كي" إلى داخل الهارا يعتبر مفيداً جداً في حد ذاته، ولكن ما إن نفعل هذا يمكننا أيضاً أن نترك له الفرصة لكي يقوم بعمله في هذا الموضع. وإذا وجدت في بادئ الأمر أن خطوة الإمساك أو التجميع هذه صعبة، أو إذا شعرت بكثير من التوتر الذي يجعلك لا تستطيع التخيل، فقلل فترة الإمساك إلى القدر الضروري فقط. فأمسك بالـ "كي" لفترة أطول قليلاً جداً من الحدود المريحة لك، بحيث تعد إلى اثنين أو ثلاثة بدلاً من خمسة. أو حتى احذف هذه الخطوة في بادئ الأمر، وإنني غالباً ما يكون لديّ عملاء يبدءون تنفس الهارا بخطوتي الشهيق والزفير فقط. وحينما تصبح مستريحاً مع هاتين الخطوتين أضف خطوة "الإمساك" بالـ "كي"، ثم زد بالتدريج فترة هذا الإمساك إلى أن تصير في نفس مدة كل من الشهيق والزفير (أي بمقدار خمس عدات).

وحتى في هذه العملية التأملية الطاوية، فإننا بشكل حتمي نتخلص من التوتر البدني والنفسي الذي منع امتصاصنا واستخدامنا الكامل لكل من النفس والـ "كي". ففي تنفس الهارا نتخلص من التوتر الذي في أعضائنا الداخلية، التي يمكن أن تكون في حالة ضيق واستنفار وشحن بالتوتر مثل العضلات الخارجية. وإذا كان هذا التوتر يتكون ويتراكم منذ زمن بعيد، فقد يقاوم الجسم والعقل تخلصهما من هذه العادة السلبية التي طغت عليهما. ومن ثم، فمن الأفضل، والأسرع أيضاً، على المدى البعيد أن تكون رحيماً بعض الشيء مع نفسك، أثناء تمسكك بعملية الكشف التدريجي عن لثام قواك الطبيعية الداخلية.

٣. أثناء المرحلة الثالثة من التنفس، وهي الزفير، يجب أن يبقى اهتمامك مركزاً على الهارا. اشعر كأن وعيك يتحرك إلى خارج رأسك (حيث يكدس معظمنا اهتمامه عليه إما في محاولة منطقة الأشياء وإما في القلق والانزعاج) ويتجه نحو الهارا. حرك لسانك من تحت سقف حلقك وأخرج هواء الزفير ببطء من فمك، مع جعل الشفتين متباعدتين قليلاً جداً. ومرة أخرى، تذكر أن الزفير يجب أن يكون هادئاً ورقيقاً. يجب ألا تشعر بالهواء وهو يندفع أمام وجهك. وأثناء عدك حتى خمسة، اقبض أسفل بطنك حتى تخرج هواء الزفير بالكامل.

اجعل يديك على أسفل بطنك في الوضع الموضح في الشكل ٣، وأثناء ذلك يجب أن تشعر بيديك وهما تتحركان لأعلى وأسفل مع تمدد بطنك أثناء الشهيق وانقباضه أثناء الزفير. إن جعلك يديك في هذا الوضع سوف يمكنك من التركيز بسهولة أكبر على الهارا ومن أن تكون أكثر إدراكاً لهذه الحركة؛ ومن ثم، قد تتخذ هذا الوضع كلما وجدت صعوبة في تحرير تنفسك من التوتر. وبعد الزفير ابدأ فوراً نفس الدورة مرة أخرى، مع الاحتفاظ بإيقاع هادئ ومستمر. ولا توجد فترة إمساك أو توقف بعد الزفير. استمر في نمط الشهيق–توقف–زفير طوال فترة التأمل. وبطبيعة الحال، فإنك يمكن أن توقف العد حيثما تكتسب الإيقاع المطلوب لهذه العملية.

المواقف الذهنية والتأمل

حينما تبدأ بالفعل في ممارسة التأمل، فلا تسمح لتفاصيل هذه الخطوات أن تجذب اهتمامك كثيراً. بل إن أهم شيء أثناء أدائك لهذا النمط الأساسي كله من الشهيق مع خمس عدات والتوقف مع خمس عدات (أو أقل في البداية)، والزفير مع خمس عدات، هو أن تركز انتباهك على الهارا نفسه وليس على التقنيات، إلا باعتبارها وسيلة للوصول إلى هذا الهدف. ومع ممارستك للتأمل قد تشعر بإحساس بالدفء داخل الهارا، أو إحساس بالتحرر والامتلاء بالطاقة. ومع ذلك نقول أيضاً: لا تركز اهتمامك على ما سوف تجده من خلال تجربتك أو ما إذا كانت تجربتك كافية؛ بل ركز ببساطة على الهارا التي لديك وتخيلها. وطالما أنك تبغي النمو والتطور، فإن تجربتك تكون دائماً كافية.

ومع مجيء الأفكار أو التصورات إلى عقلك، فلا تتعامل معها باعتبارها معادية ولا صديقة. فإذا بذلت جهدك لكي تطردها، فسوف تبقى محور اهتمامك بشكل واضح ومؤكد وكأنك أردتها أن تكون كذلك! فاترك العنان لهذه الأفكار والتصورات لكي تدخل إلى وعيك وتخرج منه بحرية وسلاسة. فإذا قاومت دخولها، فسوف تأتيك على أية حال؛ وفوق ذلك تبقى جاثمة في داخلك لوقت أطول.

وعند ممارستك للتأمل، سوف تقابل إعاقات نفسية وذهنية وتعمل على التخلص منها (وهذا فضلاً عن التوترات والشحن البدني)، وذلك عن طريق عملك على الاتصال بالله ثم الاتصال بكيانك الداخلي وتركيزك فيه.

وهناك قصة طاوية قديمة توضح هذه العملية بالنسبة لي. إذ ذهب أستاذ ومعه تلميذه في رحلة طويلة. وكانا من الرهبان، ولا يفترض من الرهبان أن يلمسوا الإناث بأية طريقة ولا في أي وقت. وفي وقت ما، أو في مكان ما، قابلا فتاة صغيرة جميلة على شاطئ مجرى مائي سريع مليء بالطمي ولا تستطيع عبوره. فلما رأى الأستاذ ما هي فيه من ورطة، رفعها على ظهره وحملها وعبر بها الماء. وفي مساء نفس اليوم بعد أن قطع الاثنان، الأستاذ وتلميذه، مسافة ليست بالقصيرة، استجمع التلميذ شجاعته وسأل أستاذه: "أيها الأستاذ، كيف أقدمت على حمل تلك الفتاة، وليس مسموحاً لنا أن نتعامل مع الإناث؟" فأجابه الأستاذ: "أيها التلميذ، وكيف أجدك حملت ولا تزال تحمل هذه الفتاة رغم أنني أنزلتها على الشاطئ الآخر من المجرى المائي؟!".

وسوف تشعر بصفة عامة بالسلام وارتفاع الروح المعنوية والانتعاش والسعادة بعد ممارستك للتأمل. ومع ذلك فليس من المستبعد أن تشعر أحياناً بالضيق أو عدم الاستقرار بعض الشيء بعد بدء التأمل لأول مرة. وهذا سببه أنك تطرد الـ "كي" الراكدة التي أعيقت وحبست داخل تكوينك البدني. وحينما تنطلق هذه الـ "كي"، فإنك تشعر بها على مستوى أكثر وعياً، بينما كانت من قبل تُلَوِّن إحساسك على مستوى لاشعوري!

إن كلاً من الطرد والاكتساب ضروري. فلا يمكنك أن تنمو دون أن تطرد شيئاً أو تتخلص منه. وهذا الخلاص أو الطرد قد يأخذ شكل التنفيس وهو إطلاق أو تخلص جاد وقوي من العواطف والانفعالات ومن التوتر البدني. أو قد يكون تخلصاً أكثر استمراراً من الأشياء الصغيرة المسببة للكرب الواحد منها تلو الآخر، وذلك ضمن عملية

يستطيع فيها المرء أن يعيش حياته في سعادة حقيقية لمدة خمس دقائق دفعة واحدة تتكرر لمرات عديدة. إن النمو ليس في شيء ما ولا في شخص ما يختلف عن حقيقتنا، ولكن في الأرواح الحرة التي توجد بوضوح في أنفسنا بالفعل، يمكن أن يحدث في شكل قفزات كبيرة، أو بخطوات صغيرة مستمرة. ومن ثم فقد وصف أساتذة الفنون الشرقية ما يسمى الساتوري Satori أو التنوير (أو الاستنارة) باعتبارها حالة واقعية يمكن إدراكها في صورة وميض ما أو سلسلة من الأومضة الصغيرة. إنها مثل ارتقاء سلم متدرج: درجة إلى أعلى يليها سطح أفقي ثم درجة أخرى إلى أعلى وهكذا. (أو قد تكون درجتين إلى أعلى ثم درجة واحدة إلى أسفل، يليها سطح أفقي!). ولكنك إذا تطلعت فقط إلى الأومضة الكبيرة، فقد تفوتك الصغيرة!

إن "تنفس الهارا" يعتبر التقنية الأساسية للتأمل اليوجي وتنمية الـ "كي" عند الطاوية. وهناك الكثير من التقنيات المختلفة لتنمية الـ "كي" وتوجيهها والتي يمكن ممارستها بعد أن يبدأ المرء في الشعور بأن ممارسته لهذا النمط الأساسي من تنفس الهارا قد صار طبيعياً. وإن كان الكثير من هذه التقنيات يعتبر بسيطاً بحق، إلا أنها أيضاً تعتبر قوية جداً وتفاصيل ممارستها مهمة. ومن ثم، يجب عدم الاكتفاء بتعلمها من الكتب فقط. ومع ذلك، فطالما فهم التلميذ الإرشادات المذكورة أعلاه واتبعها، فسيكون قادراً على اكتساب الكثير من تلك التقنية الأساسية البسيطة من تنفس الهارا.

ومن المفيد جداً أن تتأمل بهذه الكيفية لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة (أو أكثر) بمعدل مرة أو مرتين أسبوعياً، أو بأي معدل أكثر من هذا ترغبه. وقد تحتاج إلى ممارسة تنفس الهارا لبضع دقائق قبل ممارستك لعلاج الجين شين دو، أو بعد ممارستك لواحد أو أكثر من العلاجات الأخرى. إن ممارسة تنفس الهارا في وضع الرقود تعد أيضاً وسيلة جيدة ترخي بها نفسك حتى تحصل على نوم أعمق وأكثر إنعاشاً بالليل.

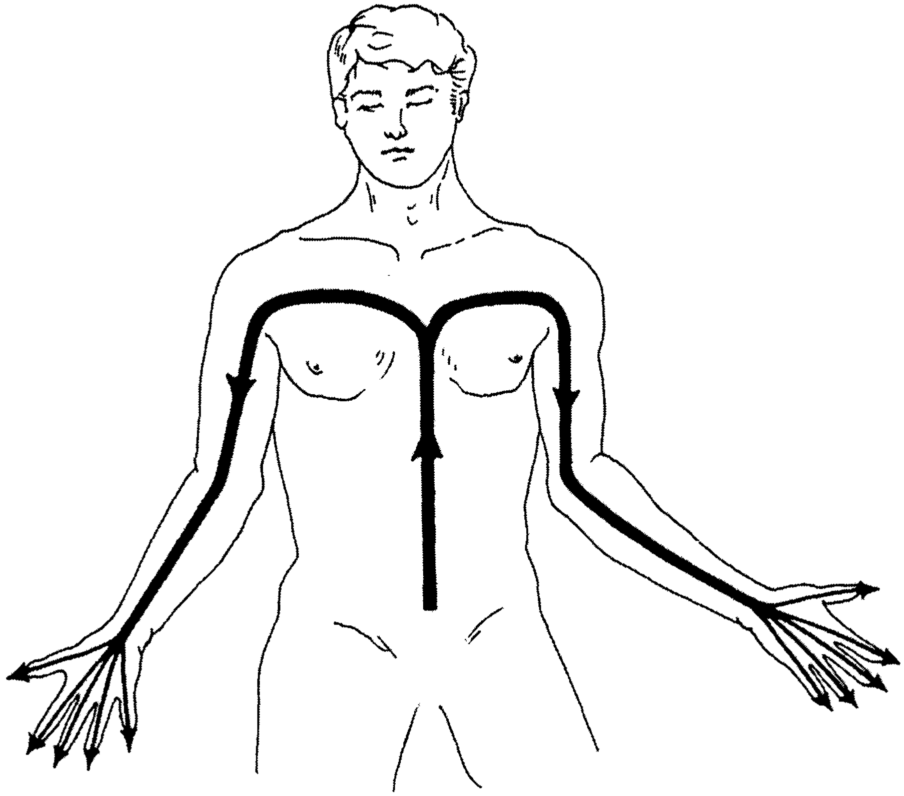
استخدام اليدين في توصيل الـ (كي)

إنك من خلال تقنية التأمل مع تنفس الهارا قد قمت بالسحب من محيط الـ "كي" العظيم، وامتصاص هذه الطاقة الروحية الكونية بصورة أكثر اكتمالاً، وتركيزها داخل نفسك. ويعتبر تركيز الـ "كي" في منطقة الهارا هو أول جزء من توصيل الـ "كي" إلى الآخرين. والجزء الثاني هو العملية الحقيقية لتوجيه هذه الـ "كي" من خلال اليدين، وهي عملية بسيطة جداً ولا تتطلب منك سوى أن تستخدم الـ "كي" الخاصة بك من خلال التصور أو التخيل الإبداعي.

فبعد أن مارست تنفس الهارا لبضع دقائق، يمكنك أن تجرب النمط الرئيسي للتوصيل القنوي. اجلس على كرسي، واضعاً راحتي يديك على فخذيك. تنفس ببطء وهدوء، ملتزماً بنمط الشهيق في خمس عدات (أي مع العد حتى خمسة) والزفير في خمس عدات أيضاً. ولا حاجة بك إلى أن تمسك بالـ "كي" داخل الهارا أثناء عملية التوجيه أو التوصيل القنوي للآخرين.

فأثناء الشهيق، اشعر بالـ "كي" في النفس وهو يتركز في الهارا كما فعلت في "تنفس الهارا". وأثناء الزفير، تخيل أن الطاقة التي تراكمت أو تجمعت في الهارا تتدفق إلى أعلى في منتصف الجذع حتى تصل إلى منطقة مركز القلب أو الشاكرا Chakra. ففي هذا المركز الذي هو مستقر الروح "شين" ومستودعها، سوف تعمل عاطفة الرحمة أو رغبتك في مساعدة شخص ما على التركيز على الـ "كي" وتوجيهها. ثم تخيل الـ "كي" وهي تتدفق إلى أسفل خلال الذراعين وقم بتوجيهها خلال راحتي اليدين. (وهذا المسار مبين في الشكل التوضيحي أسفله). كرر هذا النمط من الشهيق والزفير مرات عدة.

وهكذا فإن النمط الأساسي للتوصيل القنوي هو كما يلي:



١. شهيق
(من خلال الأنف، وركز الـ "كي" في الهارا)

٢. زفير
(من خلال الأنف، ووصل الـ "كي" من خلال اليدين)

بعد أن تفعل هذا لمدة دقيقتين، سوف تشعر بأن كفيك قد صارا أدفأ. وسوف تسترخي عضلات فخذيك مع تلقيها لهذه الـ "كي" الجديدة القوية من يديك. فإذا كان معك أحد الأصدقاء أو كان لديك حيوان أليف، يمكنك الآن أن تجرب توصيل هذه الطاقة إلى كائن آخر. فضع راحتي يديك على منطقة الهارا أو الظهر أو الصدر أو الجبهة أو أية منطقة أخرى. وأثناء شهيقك، ركز الـ "كي" في الهارا التي تخصك؛ وأثناء زفيرك، وصِّل الـ "كي" إلى خارج جسمك من خلال راحتي يديك إلى المنطقة التي تلمسها لعلاجها. (وبعد أن تبدأ ممارسة العلاجات، قم بتوصيل الـ "كي" خلال راحتي يديك، وعادة ما يتم ذلك من خلال أطراف الأصابع). ويمكنك أن تتخيل المنطقة التي تعالجها وقد تحررت من التوترات الجسدية أو النفسية، وامتلأت بكمية جديدة، وطازجة، ومشرقة من الـ "كي".

وأثناء إعطائك جلسة العلاج بالجين شين دو، استخدم هذا النمط من التوصيل القنوي كعملية لإعادة الشحن فقط، بدلاً من أن تمارسها كعملية مستمرة. فما أن تتم عملية السحب من الـ "كي" الخارجي، ثم تجميع الـ "كي" في داخلك، وتوصيل الـ "كي" إلى الشخص الآخر بهذه الطريقة التنفسية البسيطة، فإن عملية العلاج نفسها سوف تضمن استمرارها، وذلك نظراً لأن الجين شين دو هي تقنية تأملية في حد ذاتها بشكل فطري طبيعي، أي من تلقاء نفسها. وتحقق تقنية توصيل الـ "كي" أساساً

توجيه تدفق الـ "كي" من خارج نفسك إلى داخل نفسك، ثم من خلالك إلى الشخص الآخر. وهي تسمح لك بأن تصير قناة لتوصيل الطاقة الروحية الكونية "كي" بسرعة وسهولة أكبر (ومن ثم جاءت تسمية "التوصيل القنوي").

وثمة طريقة جيدة لاستخدام نمط التوصيل القنوي ضمن علاج ما، وهي بأن تمارسه لدقائق معدودة قرب بداية كل علاج، وأيضاً لمرات عدة ضمن العلاج نفسه. وبطبيعة الحال، فإنك في أثناء العلاج نفسه لن تحتاج لاتخاذ أي وضع خاص لكي تستخدم تقنية التوصيل القنوي. بل عليك أن تمارس التوصيل القنوي في أي وضع تستخدمه لإعطاء العلاج، وستبدأ في اكتشاف السحر الذي في أطراف أصابعك، والسحر الذي في داخلك!

"إن من يعرف الذكورة ولكنه يبقى رقيقاً ليناً كأنثى سوف يصبح قناة تسحب كل العالم تجاهها؛ وإن من صار قناة للعالم لن يحرم من الخير السرمدي، وحينئذ فسيمكنه أن يعود إلى حالة طفولته" (من كتاب Tao Teh Ching)

٥ . التدفقات العجيبة للعلاج بالضغط

لم يرَ الحكماء الشرقيون القدماء فرقاً حقيقياً بين الإنسان والأرض، وبين الأرض والكون، وبين الكون الصغير والكون الكبير. فنفس القوانين التي تعمل في الكون الكبير (وهو عالمنا الأرضي والكون الشاسع) تعمل أيضاً في الكون الصغير (وهو أجسامنا وعقولنا). وبسبب هذا فقد اعتبروا أن النظر إلى الكون الأصغر يعطي نظرة إلى الكون الأكبر، إذ يقول كتاب Tao The Ching: إن المرء يمكنه دون أن يخرج من الباب أو يطل من الشباك أن يرى العالم كله!

وقد عاش الناس في الشرق الأقصى القديم ملاصقين للأرض ومراقبين للسماء. وقد رأوا في التغيرات الديناميكية للطبيعة انعكاسات لما يريده الخالق، وهي الحقيقة العميقة في نظرهم التي تشمل تدفق الطبيعة إلا أنها تتجاوز هذا التدفق، إذ إن الكل أكبر من الأجزاء. ورأوا أنفسهم من حيث إنهم صنعة الخالق؛ فهم تحت سيطرة نفس القوانين والأسس التي تحكم الطبيعة من حولهم دون أدنى زيغ أو انحراف.

ونظراً لكون حضارة الصينيين موغلة في القدم، فقد كانوا ضمن أوائل البشر الذين توصلوا إلى نظرية منطقية عن الأداء الوظيفي العضوي؛ ناظرين إلى الحياة من منظور قوى الحياة وتدفق الطاقة. وقد اجتازت نظرياتهم اختبار الزمن ولازالت هي أساس فنون العلاج بالوخز والعلاج بالضغط في العصر الحديث. فإذا ما تقمصنا موقفهم الذي كان منذ ٥٠٠٠ عام مضت، مع فهمنا للفلسفات الأساسية لحضارتهم التي ناقشناها بالفعل، يمكننا أن نرى، على وجه الترجيح، كيفية نشوء المنظومة الشرقية للعلاجات والفنون الصحية.

فتخيل أنك كنت أحد الفلاحين في الصين القديمة، وتعيش حيث كان يعيش أسلافك في إحدى قراها منذ قرون. وتخيل أحد المواسم الزراعية الذي اتسم بالجفاف الشديد. حتى إن البحيرة التي في منتصف الوادي، والتي كانت القرية تعتمد عليها طوال الموسم في الحصول على الماء، وصلت إلى أدنى مستوياتها. وبدأت حقول الأرز تجف تدريجياً، حتى صار الفلاحون يخشون من أن يكون موسم الحصاد ذلك العام سيئاً للغاية. فوقف أهالي القرية جميعاً يتضرعون إلى الله ليرحمهم ويرسل المطر إلى الحقول وإلى البشر والحيوانات لكي تعيش وتستمر الحياة.

وأخيراً جاء المطر، بل هطل بشدة، فعلى مدى أيام عديدة كانت هبة الحياة من السماء تصب على الأرض صباً. وتشربت التربة بما استطاعت أن تتشربه، وامتلأت جداول الماء عن آخرها، وكثرت البرك، وكانت المياه الزائدة فيها يتم تصريفها إلى البحيرة الكبيرة. وهي المخزن الطبيعي للمياه في الوادي. فارتفع منسوب الماء في البحيرة أكثر فأكثر. فهل ينقلب الأمر الآن فيصير فيضاناً، وهو شر للأرض مثل الجفاف؟ ولكن كلا، فهذا الخزان الرائع يرسل من فيضه خلال القنوات والأنهار ليتم تصريفها في أكثر من بحيرة في واد آخر. فبعد أن عانى الناس من الجدب والعطش جاء المطر رحمة من الله وفضلاً. ومع ذلك، فقد سلكت مياه الأمطار الفائضة في منطقتك -التي تخيلت أنك تسكن بإحدى قراها في بلاد الصين القديمة- مسالك المياه الطبيعية بالأرض حتى ينجو سكان قريتك من الفيضان، وفي نفس الوقت، يصل الماء الفائض إلى حيث يحتاجه السكان الآخرون.

وبعد ذلك يقف فلاسفة القرية وأطباؤها على صعيد واحد مع الفلاحين وأرباب الحرف والتجار وهم يتهللون فرحاً وابتهاجاً. ولكنهم -أي الفلاسفة والأطباء- أخذوا يتعجبون من هذه الظاهرة الطبيعية وطفقوا يفكرون: ألا يمكن أن يكون ثمة نظام مماثل من الخزانات، ومن التدفق ومن السيطرة على الفيضان في داخل جسم الإنسان أيضاً؟ نعم، إن الطاقة الزائدة يمكن أن تتراكم في مناطق

من الجسم كما أن الماء الزائد يمكن أن يرتفع منسوبه في البحيرات والأنهار في الأرض. فكيف يتعامل الجسم مع هذا الفائض؟ وقد تحدث فترات من نقص الطاقة في الجسم. فهل يمكن أن توجد خزانات تختزن طاقة الجسم الفائضة لمواجهة مثل هذه المواقف؟

إن ما اكتشفه الفلاسفة والأطباء الصينيون القدماء – الفلاسفة من ممارستهم للتأمل، والأطباء من خبراتهم في علاج الجسم البشري في حالات ضيقه وتضرره– هو وجود جهاز متماثل وعجيب الشأن من البحيرات والقنوات والأنهار والجداول داخل الجسم البشري. ومن خلال هذه المسارات تتدفق طاقة الجسم الحيوية "كي" إلى كل أجزاء الجسم لتكفل له التغذية والتناغم.

الأنهار والجداول في الجسم

أنهار الجسم هي المدارات العضوية (أو مدارات الأعضاء) الاثنا عشر؛ وقد سميت كذلك لأن كلاً منها يرتبط بعضو معين ومجموعة محددة من الوظائف ذات الصلة ويمنحها جميعاً الطاقة. ومن خلال هذه المدارات تتواصل الطاقات الحيوية للسماء والأرض معنا وتتدفق داخلنا، حتى تغذي كل أعضاء الجسم من أعصاب وأوعية دموية وعضلات وعظام وأحشاء وغدد وكل أنسجة الجسم بأكمله وأجهزته المختلفة.

إننا نمتص الـ "كي" من السماء والأرض مباشرة، من خلال المراكز الحيوية المختلفة بالجسم. كما أننا نمتص الـ "كي" ذات الطبيعة "اليانجية" من السماء من خلال أنفاسنا والـ "كي" ذات الطبيعة "الينية" من الأرض من خلال طعامنا. وهاتان الطاقتان تتلاحمان في الجسم البشري وتتحولان إلى الـ "كي" الجسدية، التي تتدفق خلال الأنهار أو المدارات العظمى الاثني عشر وروافدها. وهذه الأنهار والجداول تشكل معاً طريقاً مستمراً يشمل الجسم كله، متدفقاً خارجياً وداخلياً.

وتقول الفلسفة العلاجية الشرقية إنه إذا كان تدفق الـ "كي" خلال المدارات الاثني عشر حراً دون عوائق، وإذا كان كل مدار يتلقى كمية متوازنة من الـ "كي"، فحينئذ يكون الأداء الوظيفي للجسم متناغماً. ولكن إذا ركد تدفق الـ "كي" أو أعيق أو توقف، فإن التناغم يتحول إلى عدم تناغم، وعدم التناغم يتحول إلى المرض.

فماذا يمكن أن يسبب هذا الركود؟ إنها التجارب المؤلمة، والبيئات الصعبة، وعدم الاستخدام السليم للحركة الجسمية (أو سوء استخدامها)، وسوء التغذية أو الأطعمة الرديئة، وتلوث الهواء، والأحوال المناخية السيئة، ومجموعة كاملة من أشياء أخرى مسببة للتوتر؛ وهذه العوامل تكون مجتمعة مع نقص في الإدراك الجسدي/العقلي. ونظراً لما يمكن أن نشعر به من وحدة عند معاناتنا للمشكلات، فلا أحد يتمتع بسيطرة كاملة على التوتر الجسدي أو النفسي (أو حالة ركود الـ "كي" المصاحبة لهما). وحتى الأساتذة الروحانيون أحياناً ما يعانون أوقاتاً قليلة من التوتر أو الإعاقة الداخلية. فهل قابلت يوماً أي شخص يمكن اعتباره "كاملاً" وخالياً تماماً من المنغصات والنقائص؟!

إلا أن هناك أناساً يعتبرون، بصفة عامة، سعداء ويستمتعون أساساً بالحياة، ويشعرون بالحرية أكثر مما يشعرون بعدمها. فكيف تحقق لهم هذا؟ في العادة إنهم يكونون أكثر إدراكاً لحالتهم الجسدية والنفسية والروحية. وهم يتمتعون بالشعور بأنهم يزدادون نمواً كما يشعرون بالرغبة في هذا، ومن ثم فإنهم يتقبلون الوسائل الجديدة للتفكير والتأثير، والمشاعر والأفكار الجديدة. ولأن لديهم ثقة في أنفسهم وفي قدرتهم الذاتية على النمو والتغير، فإن بإمكانهم أن يستفيدوا، إلى درجة كبيرة، من أي موقف يبرز في حياتهم. وحتى التوتر وركود الـ "كي" يمكن تقديرهما، لأننا في أثناء تعلمنا التخلص من هاتين الحالتين السلبيتين يمكننا أن نتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الحياة.

إن محاولتنا إيقاف دورة النمو، وعدم نسياننا للماضي الأليم (الذي يجعلنا لا نشعر باللحظة الحاضرة ولا نستمتع بها بالكامل) يجعلان كل المشكلات والتوترات التي نتشبث بها يتضاعف تأثيرها. وكما يحدث لمجموعة

من المرايا العاكسة، فإن الجسم يعكس تـدفق الــ "كـي"، والعواطـف تعكـس الجـسم، والعقـل يعكـس العواطـف، والروح تعكس العقل. وإذا نظرنا إلى الاتجاه الآخـر، فـإن العقل يعكس الروح، والعواطـف تعكـس العقـل، والجـسم يعكس العواطف، وتدفق الـ "كـي" يعكـس الجـسم. وكـل هذه الأوجه هي شيء واحد، ومن ثم فإن أي تـأثير ينـشأ يكون متعدد الأبعاد.

تدفق الـ "كي"	↔	الجسم	↔	العواطف	↔	العقل	↔	الروح

وتعتـبر تقنيـة العـلاج بالـضغط العريقـة المـستخدمة في الجين شين دو معيناً رائعـاً في الأوقـات الـتي نجـد فيهـا صـعوبة، بـسبب الـضغوط والمـشكلات، في الـتخلص مـن آلامنا بـصورة تلقائيـة. فبـدلاً مـن أن نـترك حالـة التـوتر وإعاقة الـ "كي" تفلت من أيدينا فتدمر إحساسنا بالصحة والعافية الجسدية والنفسية (أو تمنـع تعافينـا واسـتعادتنا لهـذا الإحـساس) فـإن بإمكاننـا أن نعـزز تعافينـا وتعـافي الآخرين وأن نسرع بهما.

بحيرات وقنوات في الجسم

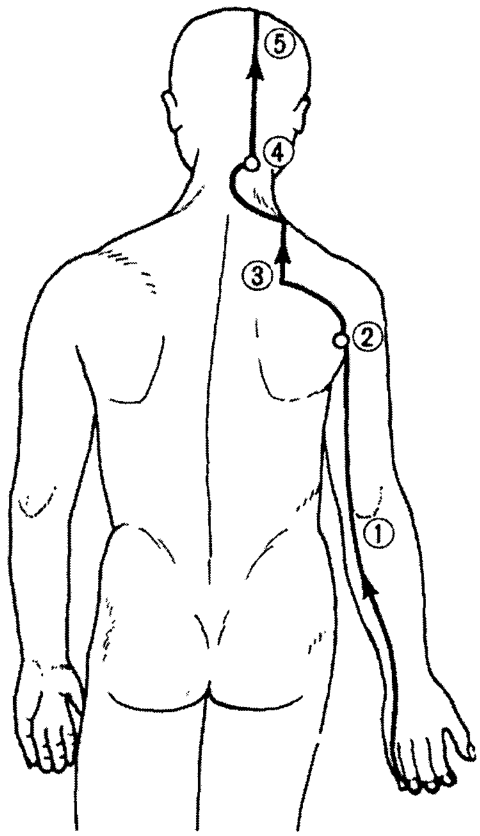
كمـا أن الأرض بهـا نظـام لتخـزين الميـاه لاسـتخدامها في الأوقات الصعبة ولإرسال المياه الفائضة من منطقة لأخرى، فكذلك الجسم أيضاً به نظام أو جهاز للتعامل مع حـالات الـنقص والزيـادة في الـ "كـي". وهـذا النظـام أو الجهـاز يتكون من ثماني قنوات هـي أسـاس لأغلـب مـا نجـده في ممارسـة اليوجـا الطاويـة ونظـم العـلاج بالـضغط والعـلاج بالوخز التي، وإن كانت قليلة الشهرة في عالم الغرب، إلا أنها معروفة ومحترمة لدى الأساتذة أو المعلمين الشرقيين. وبـالطبع فـإن بعـض النـاس سيـشعرون بالاسـتغراب عـن قراءتهم أو معرفتهم لطرق أو مدارات تـدفق الطاقـة. ومـع ذلك، فحتى الصينيون القدماء كانوا يعتبرون هذه المنظومة من المدارات الثمانية عجيبة ومذهلة، مما جعلهم يسمونها "التدفقات العجيبة".

ومن خلال هذه "التـدفقات العجيبـة" الثمانيـة تترابـط جميع تدفقات أو سيول الطاقة في الجسم فيما بينها. وهذا الجهاز أو النظام الرائع حقاً ينظم الطاقة في جميـع أنهـار الجسم وجداوله ويضبط وظائفها، ومن خلالها يؤدي هـذه المهام في الجسم كله. وتشبه التدفقات العجيبة سلسلة مـن الـبحيرات والقنـوات، إذ تعمـل كخزانـات طاقـة للجـسم ومداراتـه، فتـوازن فـوائض الطاقـة ونواقـصها في أنحـاء الجسم بأكمله. وسوف نشرح كلاً من الأزواج الأربعـة مـن التـدفقات العجيبـة علـى حـدة، وهـي: القنـاة المركزيـة الكـبرى (وعـاء الإنجـاب أو جـن مـو Jen Mo والوعـاء المهيمن أو تو مو Tu Mo)؛ والقناة المنظِمـة الكـبرى (يـن ويـانج وي مـو Yin and Yang Wei Mo)؛ والقنـاة الجسرية الكبرى (ين ويانج تـشياو مـو Yin and Yang Chiao Mo)؛ والقناتان المخترقة والحزاميـة (تـشانج مـو وطاي مو Ch'ang Mo and Tai Mo).

فلماذا تعتـبر هـذه التـدفقات عجيبـة؟ أولاً، فباسـتثناء وعــاء الإنجــاب والوعــاء المهــيمن (أي القنــاة المركزيــة الكبرى)، ليست للتدفقات العجيبة نقاط معينة خاصة بها هي فقط كما للمدارات العضوية الاثـني عـشر. وإنمـا هـي تشبه في هذا الصدد ذلك الطائر المغرد المتطفل الـذي لا يبني عشاً لنفسه بل يـستخدم أعـشاش الطيـور الأخـرى. فكل نقاطها تتعلق بالمدارات العضوية الاثني عشر وتقع في مـسارها (كمـا تتعلـق أيـضاً بدرجـة محـدودة بالوعـاءين: الإنجـابي والمهـيمن، حيـث يتقاطعـان مـع التـدفقات العجيبة الأخرى). ونقاطها تعبر عندها المدارات العـضوية طرق تدفق التدفقات العجيبة.

وثانياً، نقـول أيـضاً إنـه باسـتثناء الوعـاءين الإنجـابي والمهيمن، لا تتدفق الـ "كي" باستمرار من خلال التدفقات العجيبة كما تتدفق خلال المدارات العضوية الاثني عـشر. وإنما تتدفق الـ "كـي" خـلال هـذه الأوعيـة الإضـافية (أو الاحتياطية) حينمـا تكـون ثمـة حاجـة للجـسم أن يـضبط تـوازن تـدفق الطاقـة في الأنهـار والجـداول (أي المـدارات وروافدها). وبسبب هذا الفارق، تسمى التدفقات العجيبـة "بالقنوات" أو "المجاري" لتمييزها عن المدارات العضوية.

فكيف تنظم التدفقات العجيبة الثمانية طاقة المدارات العضوية الاثني عشر؟ بالنظر إلى الرسم التخطيطي التالي، افترض أن هناك فائضاً من الـ "كي" في أحد مدارات الذراع 1. وافترض أن هذا التوتر الناتج عن الـ "كي" الفائضة يتراكم عند نقطة على طول مساره 2. وحينما يبدأ هذا الفائض في الفيضان، فإنه يذهب إلى التدفق العجيب القريب منه 3. وباتباع هذا المسار، فإن الفائض يصل في نهاية الأمر إلى منطقة أو نقطة هي 4 حيث ينقص عندها مقدار الـ "كي". ومن ثم، فإذا كانت هناك حاجة للـ "كي"، فإن الفائض منه يمكن أن يتدفق إلى المدار العضوي المتعلق به 5.



وإذا كان هذا الجهاز المنظِّم المكون من ثماني قنوات عجيبة أو روحانية يعمل بصفة جيدة، فلن تكون ثمة مشكلة. فسوف يعمل هذا الجهاز باستمرار على ضبط وتنظيم المدارات العضوية الاثني عشر. وفي هذه الحالة تكون هذه المدارات متوازنة، ويكون تدفق الـ "كي" خلالها سهلاً بدون عوائق، ويكون الجسم متناغماً ومتوافقاً.

ومع ذلك، فكما أن حيوانات القندس (أو القنادس) قد تبني سداً على أحد الأنهار أو القنوات الأرضية، فكذلك، في جسم الإنسان، قد توجد قنادس أخرى معنوية؛ تتشكل من التوتر الشخصي أو الثقافي، وتبني سدوداً من التوتر أو العصبية على قنوات الجسم الداخلية (أي قنوات الطاقة). فإذا كانت تلك السدود صغيرة، وإذا كان تدفق الطاقة خلال القنوات قوياً بدرجة معقولة، فإن هذه السدود يمكن أن يزيلها التدفق العادي للـ "كي" قبل أن تصير عوائق كبيرة. ولكن إذا لم نتخلص من التوترات البدنية والنفسية بسرعة كافية، فإن المزيد والمزيد من التوتر يتراكم عند نقاط مختلفة. ويتزايد حجم "السدود"، بينما يصير تدفق الطاقة إزاء ذلك ضعيفاً، بل يزداد ضعفاً حتى يصير غير كافٍ لجعل القنوات الموازنة (أي "التدفقات العجيبة") تمارس وظائفها بكفاءة. وفي هذا الوقت، يحتاج الجسم لمعاونة صغيرة. وهذه هي وظيفة الجين شين دو.

إن التدفقات العجيبة تتأثر بقوة وسهولة باستخدام اليدين وبالتأمل؛ ومن ثم جاء اسمها البديل، وهو "القنوات الروحية". وبسبب هذا، وبفضل الوظائف التنظيمية الحيوية للتدفقات العجيبة فإنها تعتبر أساس النقاط العلاجية للجين شين دو. (وبطبيعة الحال، فإن المدارات العضوية بل وكل مبادئ العلاج بالوخز أيضاً يمكن استخدامها والإفادة منها؛ بل إنها تعتبر ضمن الأنماط العلاجية الأساسية، ويتزايد استخدامها من جانب التلميذ كلما تقدم في تعلمه). ومن خلال انطلاق وإعادة موازنة علاجات الجين شين دو، ومن خلال الإدراك المتزايد للجسم والعقل الذي ينشأ حين إعطاء وتلقي هذه العلاجات، يمكننا أن نساعد الجسم على علاج نفسه.

اتجاه تدفق الـ "كي" خلال القنوات الثماني

يمكن أن تتدفق الـ "كي" خلال تلك القنوات في أي اتجاه؛ إذ يترك نقطة ما تفيض عندها الطاقة ويتدفق خلال الخزان إلى نقطة أو منطقة تشح عندها الطاقة. ولكن حتى تتمكن التدفقات العجيبة من تحقيق التوازن للجسم كله أثناء العلاج بالجين شين دو، يجب أن يكون تدفق الـ "كي" خلال قنوات التدفقات العجيبة مستمراً وسلساً. ومن ثم، فقد كانت التقنيات اليوجية الطاوية والأشكال ذات الخصوصية من العلاج بالضغط، والتي كانت سرية في الماضي، تعتبر أن القناة المركزية الكبرى وغيرها من التدفقات العجيبة تتجه إلى أعلى من جهة الظهر وتتجه إلى أسفل من الأمام.

ومن ناحية أخرى، فإننا نجد مراجع العلاج بالوخز، تُظهر القناة المركزية الكبرى (وهي الأكثر شهرة بين التدفقات العجيبة) وغيرها وهي تتجه إلى أعلى جهة الظهر وإلى أعلى أيضاً من الأمام. وسبب هذا الاختلاف يمكن تفسيره بتفاصيل ذات سرية وخصوصية كبيرة، ولكن بصفة أساسية، فإن إحساس المرء يقول إن تلك الأخيرة هي الحالة المعتادة أو المتوسطة (أو الكافية)، في حين أن الأولى هي الحالة التي يجب أن تعتبر طبيعية، بل ويمكن تطويرها.

وبملاحظة أن التدفق إلى أعلى عند الظهر والأمام يوجه الـ "كي" تجاه الرأس -أي المخ وأعضاء الحس- فمن السهل أن نفهم لماذا كان أساتذة ومعلمو الطارية يسمون تلك الحالة التركيز على "الحياة التالية أو الأخيرة". وهم يعلِّمون تلاميذهم أننا قبل أن نولد، أي ونحن أجنة في بطون أمهاتنا، كنا نتلقى التغذية من خلال "بوابة الحياة السابقة أو الأولى": وهي السرة، التي تعتبر "الهارا" أثراً متخلفاً عنها. وبعد الولادة نتلقى التغذية من خلال "بوابة الحياة التالية أو الأخيرة": وهي الفم. ويقل تدريجياً تأثير الهارا مع تطور العقلانية والذكاء البشري واكتساب أنماط العادات الثقافية. وهذا يؤدي أيضاً إلى بدء ترنح مركز القلب، وهو مسكن الروح ومستقرها. ويخبو نور الوعي الروحي المستقر في العين الثالثة.

إن توجيه التدفقات إلى أعلى عند الظهر وإلى أسفل عند الأمام كان يُرى كعودة إلى الحياة الأولى. وهي حياة الحرية التي يتطلع إليها الطامحون. ويُرى من ثم كأقوى وسيلة لتعويض طاقة الجسم برمته. كما أنه يحث أيضاً على تحرر أكثر استمراراً من العوائق والعراقيل ويسمح للـ "كي" المتحرر بأن يتدفق بسهولة أكبر لأي موضع بالجسم يحتاج إليه.

وتصنف التدفقات العجيبة الثمانية إلى أربعة أزواج. ويتكون كل زوج منها من تدفقين أو قناتين لهما وظائف ومسالك متكاملة. وقد أوردت وظائف كل زوج فيما تبقى من هذا الفصل. ويلاحظ أن الأرقام التي بجوار النقاط المبينة في اللوحات التوضيحية تشير إلى نقاط الجين شين دو الثلاثين الرئيسية التي سندرسها في هذا الكتاب. فلا تشغل بالك بالبحث عنها وأنت تقرأ هذا القسم لأول مرة، إذ إن كل نقطة سوف يتم شرحها بالتفصيل في الفصل التالي.

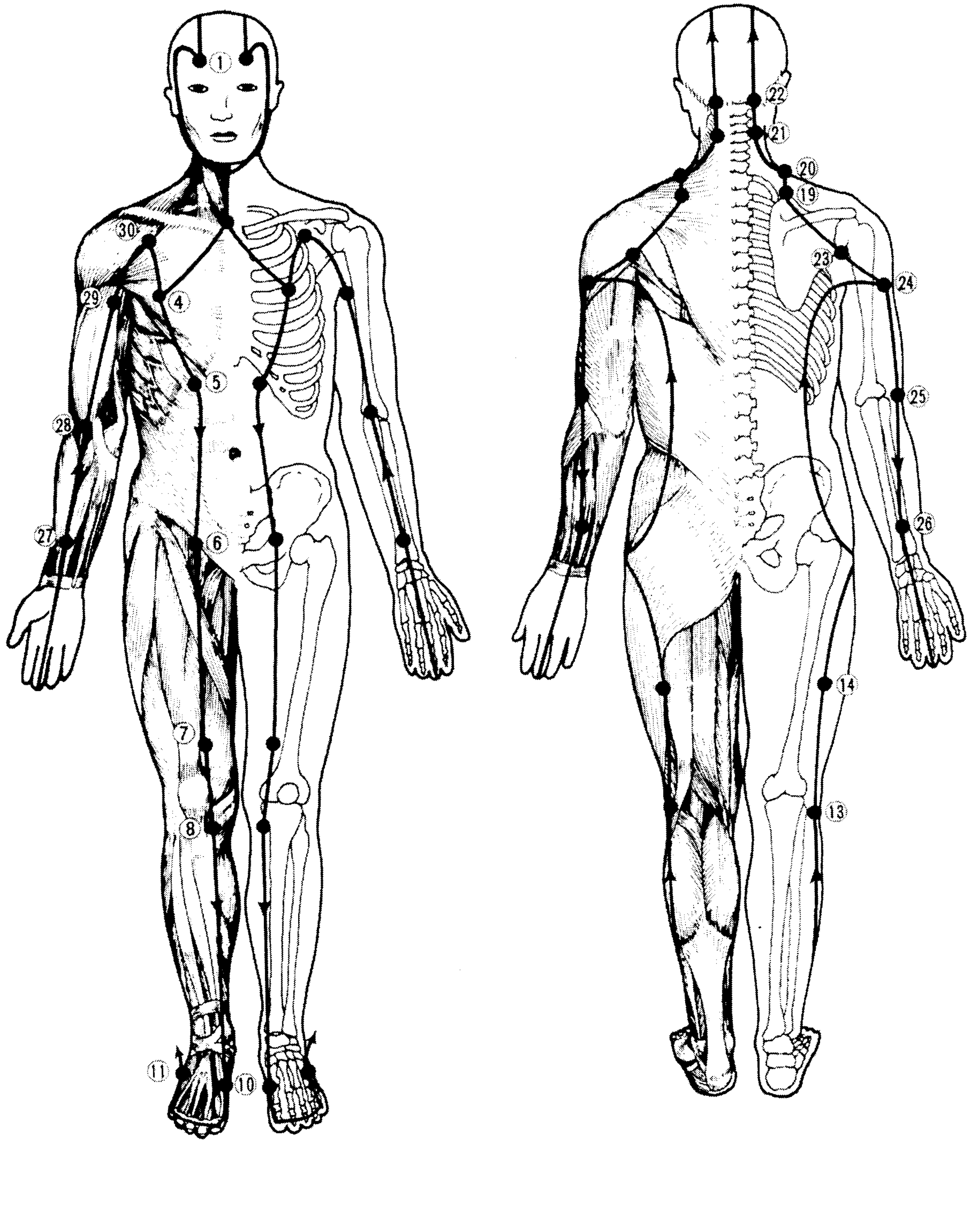
القناة المنظّمة الكبرى (ين ويانج وي مو)

تبعاً لما قاله التقليديون، فإن القناة المنظمة الكبرى، أو ما يسمى اختصاراً بالمنظِّمة (بكسر الظاء) تعمل باعتبارها "الشبكة الرابطة لجميع الأوعية". والجزء الييني منها، الذي يتجه على طول الوجه الأمامي للجسم، يرتبط بجميع المدارات العضوية الينية: وهي مدارات الكبد والطحال والكلية والرئة والتامور والقلب. والجزء اليانجي، المتجه على طول الوجه الخلفي من الجسم (أو الظهر)، يرتبط بجميع المدارات العضوية اليانجية: وهي مدارات المعدة والحوصلة الصفراوية والمثانة البولية والأمعاء الغليظة والمدفئ الثلاثي (الذي يهيمن على إنتاج الطاقة) والأمعاء الدقيقة.

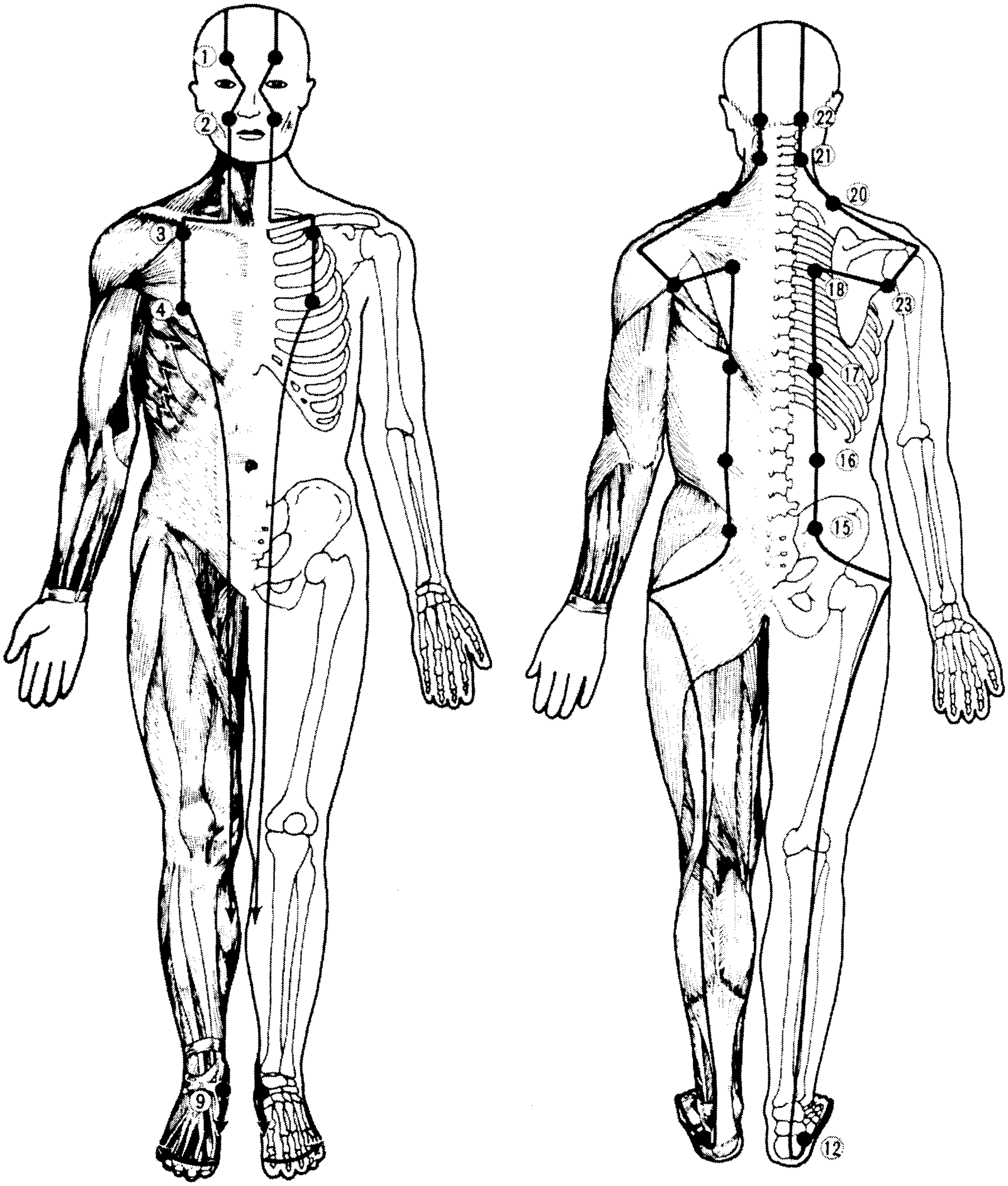
ومن ثم، فإن المنظمة تعمل كشبكة رابطة، إذ ترتبط بجميع المدارات العضوية الاثني عشر. وهي تعمل على الحفاظ على وظائفها الأساسية وضبطها من خلال تحكمها في الطاقات المغذية والدفاعية للجسم. والمنظمة الينية "تحرك الين كله"، فتسيطر على الطاقة المغذية للجسم، وتنظم الدم، فضلاً عن المناطق الداخلية بالجسم. والمنظمة اليانجية "تحرك اليانج كله"، فتسيطر على الطاقة الدفاعية للجسم، وتنظم المقاومة (ضد "الشرور" الخارجية) فضلاً عن المناطق الخارجية من الجسم. ومن ثم يقول التقليديون إنه "حينما يحدث خلل في توازن اليانج وي مو (أي المنظمة اليانجية)، فإن المرء يعاني نزلات البرد والحميات" في حين أنه "حينما يحدث مرض للين وي مو (أي المنظمة الينية)، فإن المرء يعاني آلام القلب". (وإن كان هناك بالطبع أسباب أخرى لآلام القلب).

ومن نواحٍ عديدة، نجد أن جميع التدفقات العجيبة هي بمثابة الأبوين، في حين أن المدارات العضوية هي بمثابة الأطفال. والمنظمة الكبرى هي بمثابة الوجه الانضباطي أو الكبحي للأبوة، إذ تقوم في هدوء وخفاء بتنظيم أنشطة الأطفال بحيث تدعم وتعضد كلاً منهم بصفته الفردية، كما ترشِّد تفاعلات الأطفال فيما بينهم بحيث تحافظ على التواصل والتعاون المتناغمين بينهم جميعاً.

القناة المنظمة الكبرى: "ين وي مو" و"يانج وي مو"



القناة الجسرية الكبرى: "ين تشياو مو" و"يانج تشياو مو"



القناة الجسرية الكبرى (ين ويانج تشياو مو)

تشبه القناة الجسرية جسراً أو قنطرة تربط بين الين واليانج بحيث يمكن الحفاظ على التوازن السليم للطاقة. كما تعمل أيضاً كقنطرة بين الطاقة المختزنة بالجسم والمناطق أو التدفقات التي تحتاج إلى الـ "كي". ويعتبر الجزء المتجه على طول الوجه الأمامي "ينياً"، والجزء المتجه على طول الوجه الخلفي "يانجياً".

ويقول التقليديون: "حينما يكون التشي (أي الـ "كي") الينى ناقصاً، فإن التشي اليانجي يكون متوفراً، وغالباً ما يحدث الأرق. وحينما يكون التشي اليانجي ناقصاً، فإن التشي الينى يكون متوفراً، وغالباً ما يكون المرء ميالاً للنوم كثيراً". وهذا يعني أن وجود فائض في جزء من هذه القناة يكون عادة مصحوباً بنقص في الطاقة في الجزء الآخر. ويعتبر الـ "كي" أو الـ "تشي" اليانجي طاقة إيجابية ناشطة، لذا فحينما تكون فائضة (أي حينما تكون القناة الجسرية اليانجية مسدودة) فقد تحدث زيادة في النشاط وعدم قدرة على النوم. بينما يعتبر الـ "كي" الينى طاقة سلبية مستقبلة، لذا، فحينما تكون فائضة (أي حينما تكون القناة الجسرية الينية مسدودة) فقد يحدث إجهاد ونعاس. وعادة ما تكون زيادة الـ "كي" مصحوبة بالتوتر، الذي هو حالة إعاقة للـ "كي".

وبفضل وظائف هذا الثنائي من التدفقات الموازنة للطاقة فقد استخدم بصفة تقليدية للأشخاص الذين يعانون ارتفاعاً أو انخفاضاً في ضغط الدم. ونظراً لأنه يتعلق أيضاً بكعبي القدمين، فقد استحدث له استخدام آخر هو زيادة سرعة العدائين.

والقناة الجسرية تشبه الجانب المغذي من الأبوة، إذ تعتبر أقوى ما ينظم كميات الطاقة المتبقية والمستخدمة في كل مدار. وهي تشبه الأب الحكيم في كونها تحاول أن تضمن أن هذه التغذية تتم موازنتها بشكل سليم، بحيث يتلقى كل "طفل" نسبة طاقة الين واليانج التي تناسب تطوره بأفضل درجة.

القناة المركزية الكبرى ("جن مو" و"تو مو")

تعتبر القناة المركزية هي أكثر تدفقات الطاقة أولية وأصالة. وهي تتكون من جزأين هما: وعاء الإنجاب (ويمكن تسميته أيضاً بوعاء الإدراك) the Conception Vessel (من تحت الفم إلى أسفل طول الخط المتوسط المنصف للجسم من الأمام)، والوعاء المهيمن أو المسيطر the Governing Vessel (من العصعص إلى أعلى على طول العمود الفقري ثم على طول الخط المتوسط المنصف للرأس ثم ينزل على امتداد هذا الخط حتى يصل إلى أسفل الأنف). ويعتبر وعاء الإنجاب بمثابة "البحر" لكل مدارات "الين". ويسمى أحياناً "التدفق الكبير الأم"، وهو الأقوى في خصائص الين بين جميع تدفقات الطاقة. وأما الوعاء المهيمن فهو بمثابة "البحر" لكل مدارات "اليانج". ويسمى أحياناً "التدفق الكبير الأب"، وهو الأقوى في خصائص اليانج بين جميع تدفقات الطاقة. إن القناة المركزية الكبرى ككل حيوية جداً لصحة الجسم وعافيته لدرجة أنها تعتبر هي قناة الطاقة المسيطرة والمتحكمة بالنسبة للجسم والروح.

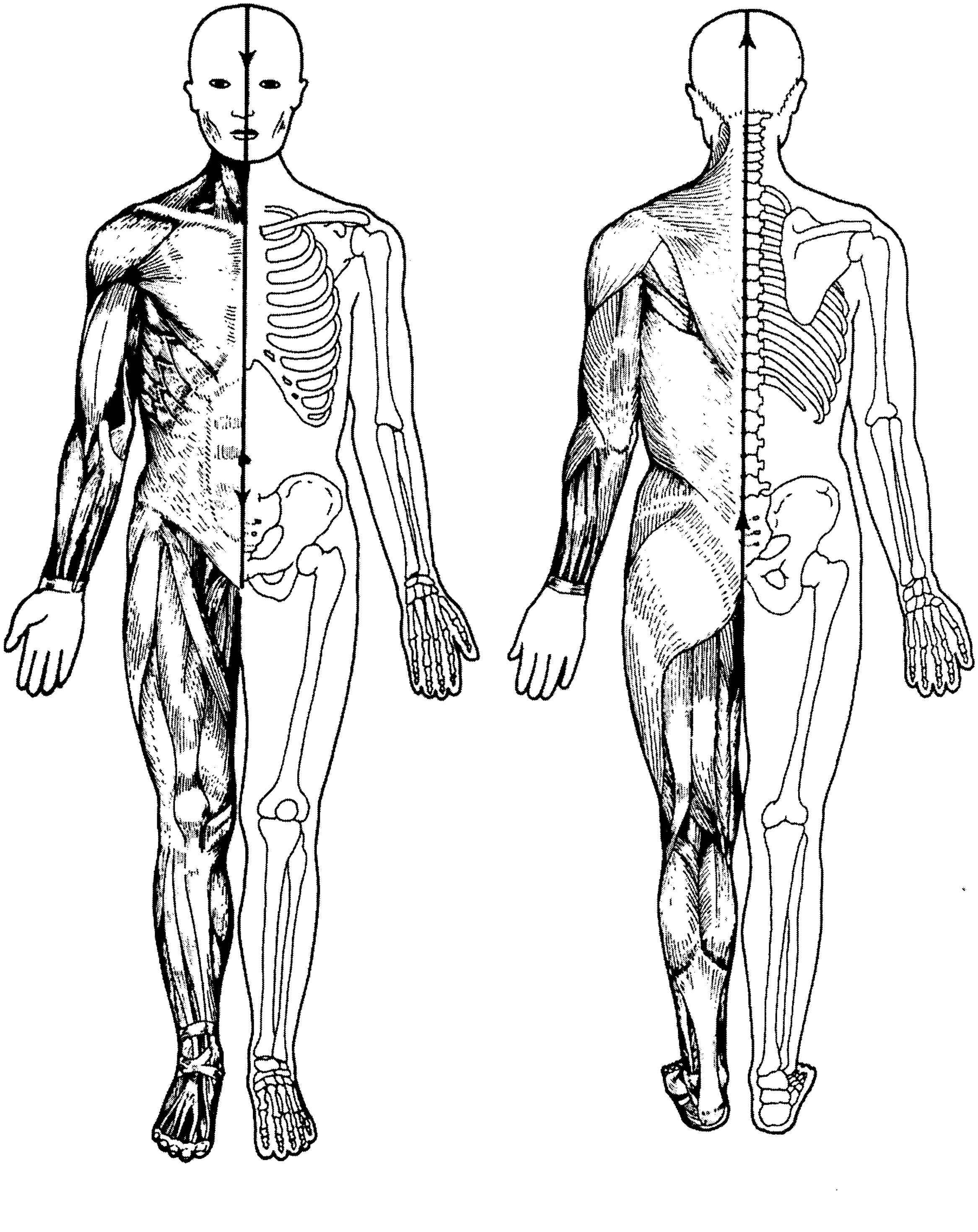
إن كل المدارات العضوية تتلقى الطاقة من هذا الزوج من التدفقات وتعطيه ما يفيض لديها من الطاقة. وكل مدارات اليانج ترتبط بالقناة المركزية عند نقطة ما أو بعض النقاط على طول الوعاء المهيمن، وكل مدارات الين ترتبط بها عند نقطة ما أو بعض النقاط على طول وعاء الإنجاب. ومن خلال نقاط الاتصال المركزي هذه يترابط الجانبان الأيمن والأيسر من كل مدار ثنائي الجانب معاً ويكونان قادرين على صنع تدفق واحد مستمر.

ويؤثر وعاء الإنجاب على أسفل البطن، وكما يوحي اسمه، فإنه يؤثر على الوظائف الإنجابية أو التناسلية

(المختصة بالحمل والتكاثر)، بينما يؤثر الوعاء المهيمن على العمود الفقري، ويساعد على تحديد التكوين الجسمي عن طريق تنظيم الطاقة الغريزية أو ما قبل الولادة. وربما كان أهم شيء أن هذا الزوج من التدفقات العجيبة له وظائف روحية ونفسية قوية. إذ يؤثر وعاء الإنجاب على حالة السلام أو اللاسلام الروحي، بينما يؤثر الوعاء المهيمن على حالة الثبات أو اللاثبات العصبي.

ويتميز وعاء الإنجاب والوعاء المهيمن بأن لهما نقاطاً خاصة بهما فضلاً عن تدفق مستمر للطاقة. وهي مميزات للمدارات العضوية الاثني عشر والتي لا تتمتع بها التدفقات العجيبة الأخرى. ومع أن هذين الوعاءين مذكوران مع المدارات العضوية الاثني عشر في كثير من الكتب الحديثة، فإنهما ينتميان إلى التدفقات العجيبة نظراً لأنشطتهما القوية جداً فيما يختص بموازنة وتنظيم الـ "كي" الجسدية ككل.

القناة المركزية الكبرى: "جن مو" و"تو مو"

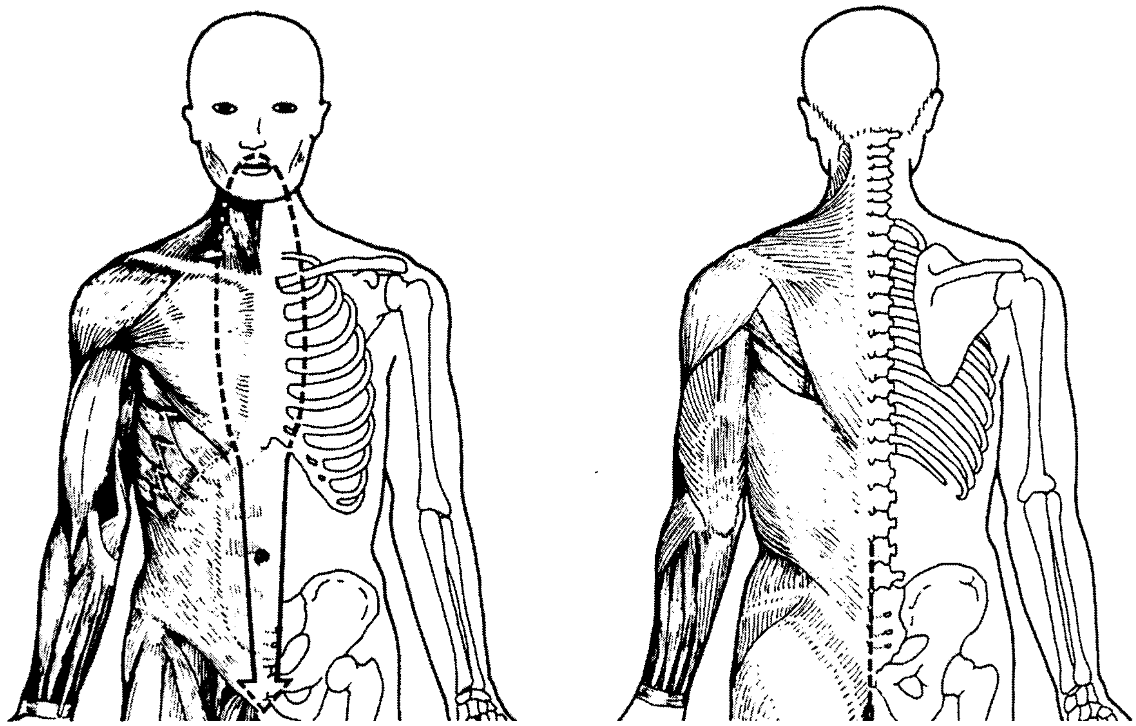


القناتان المخترقة والحزامية (تشانج مو وطاي مو)

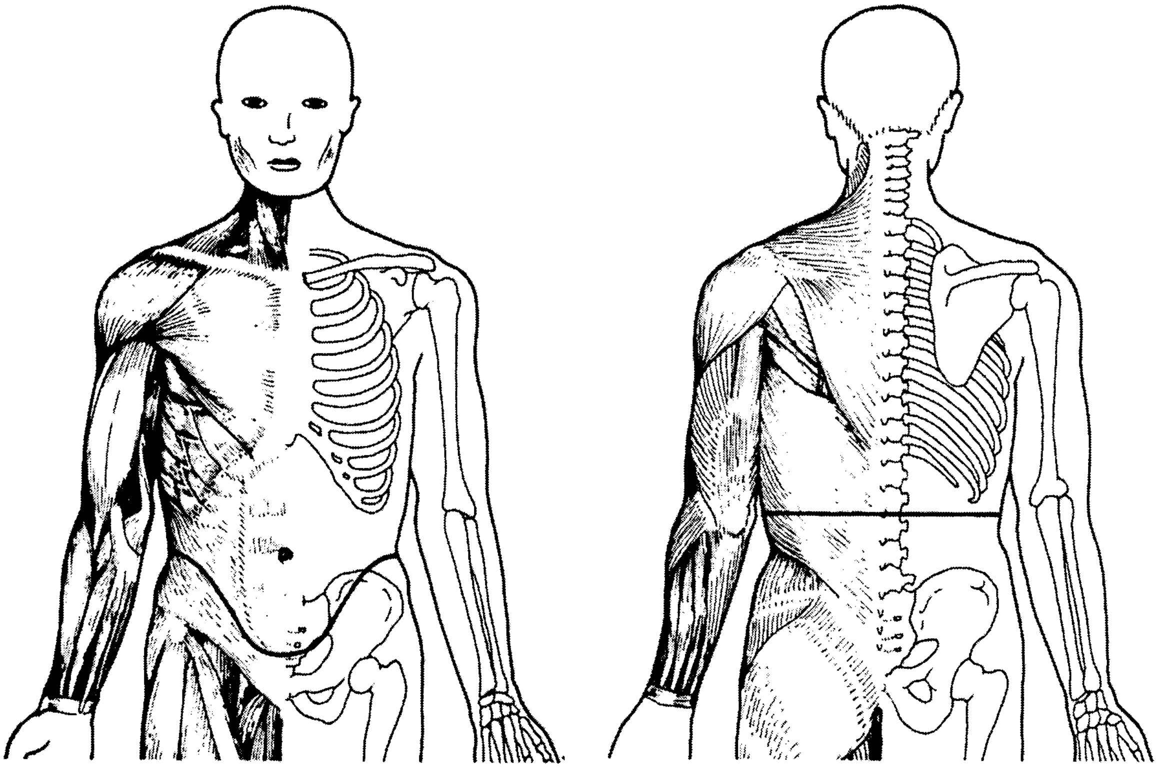
هاتان القناتان تعتبران إلى حد ما من أعجب أزواج التدفقات العجيبة. والأزواج الثلاثة الأخرى هي مثل واجهة الإنسان وظهره، ليس من الناحية الجسدية فحسب ولكن فيما يتعلق أيضاً بالوظائف الموازنة الينية واليانجية. وهاتان القناتان، من ناحية أخرى، لهما وظائف فردية ومسارات تدفقية.

والقناة المخترقة التي تسمى "بحر المدارات الاثني عشر"، تختزن الـ "كي" الجسدية الحقيقية. وتساعد في تنظيم نشوء الطاقة (أو الـ "كي") المختصة بفترة ما قبل الولادة وما بعدها. ويقول التقليديون إن القناة المخترقة تكبح وتنظم القوى والمدارات المتعلقة بالجسم كله". وهذه القناة، التي تسمى أيضاً "بحر الدماء"، لها صلات تنظيمية بالرحم والمدارات المهيمنة على الوظائف الأنثوية.

القناة المخترقة: "تشانج مو"



القناة الحزامية: "طاي مو"



وتعتبر القناة الحزامية هي تدفق الطاقة الوحيد الذي يتدفق طوال مساره كله في اتجاه أفقي، بدلاً من أن يكون طولياً أو مائلاً. وهو بمثابة حزام يلتف حول الوركين، يعمل على تنظيم ومعادلة جميع المدارات التي تتدفق خلال ظهر الجذع وواجهته وجوانبه. وللقناة الحزامية وظائف تنظيمية خاصة للمنطقة البطنية التي تعتبر المركز الجسدي للإنسان.

وتبعاً لليوجا الطاوية، فإن الوعاء المهيمن ووعاء الإنجاب والقناة المخترقة هي القنوات الروحية الكبرى الثلاث التي تربط بين المراكز الحيوية من القاعدة إلى القمة. ومنها تشع شبكة مترابطة من قنوات أصغر حجماً، والتي عن طريقها يمكن أن تنتقل الطاقة الكونية (البرانا أو الـ "كي") في أنحاء الجسم، والتي تتحقق أساساً بالتنفس اليوجي. ويتميز إطلاق الـ "كي" وتوجيهه خلال هذه القنوات بصفة عامة بتأثير مهدئ ومنشط روحياً.

٦ . استكشاف نقاط الضغط الثلاثين الرئيسية

في حين أن العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو من الممكن أن يتضمن الكثير من النقاط المتخصصة الإضافية كلما تقدم الطالب في دراسته، إلا أن أساسه هو الاستخدام المبدئي لثلاثين نقطة فقط على كلا الجانبين. وكلها نقاط تتعلق بالتدفقات العجيبة الثمانية، وكلها أيضاً نقاط مهمة من نقاط العلاج بالضغط، بالإضافة إلى كونها نقاطاً يحدث عندها في كثير من الحالات التوتر وإعاقة الـ "كي". ومن خلال العمل على هذه النقاط يمكن السيطرة على التدفقات العجيبة ومن ثم على طاقة الجسم. ويعتبر تحرير هذه النقاط وتسهيل أدائها الوظيفي مهماً جداً للجسم والعقل والنفس والروح.

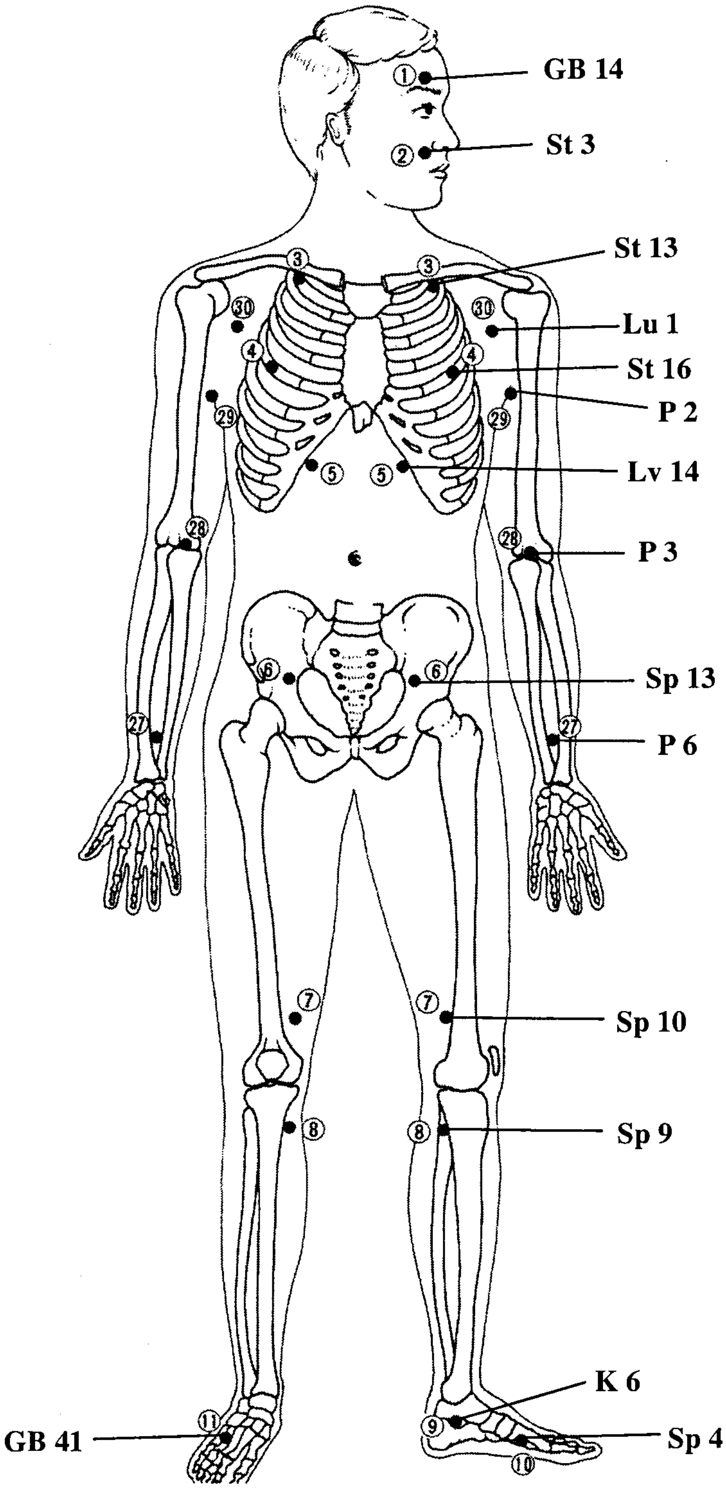
وبالإضافة إلى هذه النقاط، فإننا في بعض الأحيان سوف نختار العمل على حوالي ١٥ من النقاط أحادية الجانب تنتمي إلى القناة المركزية الكبرى. وهذه النقاط المركزية يمكن العثور عليها بسهولة بالعلامات التشريحية، ولذا فلن نتحدث عنها ضمن الشروح المقدمة في هذا الفصل.

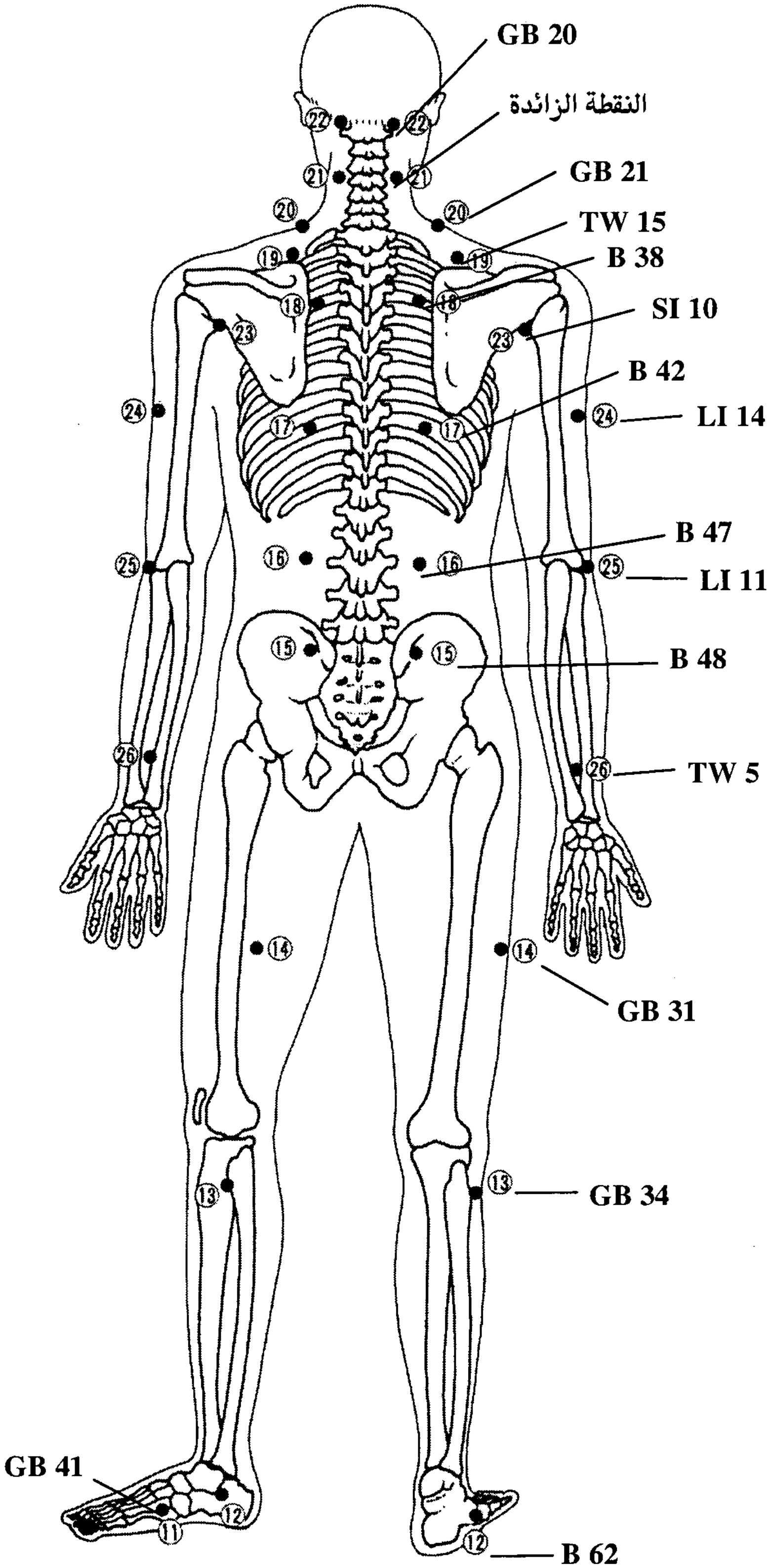
والآن كيف تعثر على النقاط الثلاثين الرئيسية؟ إن أبسط الطرق وأهمها لتحديد نقاط العلاج بالضغط هي معرفة حالتها بالإحساس بها أو بتحسسها. والعلامات التشريحية مهمة كذلك، وسوف نذكرها بالنسبة لكل نقطة. فإذا وصلت أطراف أصابعك إلى المنطقة الموصوفة، تكون أسهل طريقة لتحديد أماكن النقاط تماماً هي أن تشعر بموضع أعلى درجة من التوتر في تلك المنطقة. ويمكنك أيضاً أن تتحسس وجود انخفاض طفيف أو تجويف عند كل نقطة: مثل ميزاب صغير في عظمة ما أو انخفاض طفيف بين الألياف العضلية أو بين الأوتار والعضلات. وحتى لو لم تستطع العثور على هذا التجويف الطفيف في بادئ الأمر، فسيكون من قبيل الدقة عادة أن تكتفي بالضغط على أكثر النقاط توتراً، إذ إن هذه النقاط كثيراً ما تكون مواضع لإعاقة الـ "كي" والتوتر. وكثيراً ما تكون هذه النقاط حساسة للضغط حينما تصاب بالإعاقة إلا إذا كانت شديدة التوتر والصلابة لدرجة أن الإحساس فيها يكون ضئيلاً. وهذا يكون صحيحاً بصفة خاصة فيما يتعلق بجميع النقاط الواقعة في مناطق عضلية جداً.

فكم يكون حجم نقطة العلاج بالضغط؟ إن قمة كل نقطة (أو ذلك الموضع منها الذي يكون تنبيهه له أقوى تأثيراً) تكون دقيقة جداً. ولكن المنطقة التي تتأثر بكل نقطة وتؤثر فيها تكون في حجم قطعة النقود تقريباً. وطالما أنك تتعامل مع هذه المنطقة، فستكون قادراً على إطلاق الـ "كي" وإعادة توجيهها. وإنك عن طريق البحث عن معلومات حسية كالمذكورة عاليه ستتعلم أيضاً أن تتحسس الحالة العضلية وأن تتلمس حالة الـ "كي" بينما تعطي العلاجات المطلوبة. ويعتبر اكتسابك للحساسية في أطراف أصابعك بهذه الكيفية واحداً من مهامك الأولى لكي تصبح معالجاً بالضغط. وإنه سيكون أمراً ممتعاً حقاً!

وهذه النقاط الثلاثون المستخدمة في الجين شين دو مرقمة لأجل الفائدة العلمية بالترتيب المبين في الأشكال التوضيحية التالية. ويستطيع الطالب بسهولة عن طريق تعلم هذا النظام الترقيمي البسيط أن يتبع الصيغ المحددة لعدد كبير جداً من العلاجات بالضغط، بدلاً من الاضطرار لحفظ كل نمط على حدة عن ظهر قلب. وهذه النقاط يمكن بسهولة أيضاً أن نرجع إليها وأن ندرسها. وهي مرقمة بالتتابع على واجهة الجسم إلى أسفل ثم على الظهر لأعلى، ثم إلى أسفل على الجانبين الخارجيين للذراعين ثم إلى أعلى على الجانبين الداخليين لهما. فإذا لاحظت أنه توجد ١٠ نقاط على واجهة الجسم، و ١٢ على ظهر الجسم، و ٨ على الذراعين (٤ إلى خارج كل من الذراعين و ٤ أخرى إلى داخله)، فلن يكون من الصعب عليك أن تتذكر ترقيمها. وفضلاً عن هذا، فسوف نورد أشكالاً توضيحية للنقاط الخاصة بكل نمط علاجي في هذا الكتاب.

نقاط التدفقات العجيبة الرئيسية




GB 20
النقطة الزائدة
GB 21
TW 15
B 38
SI 10
B 42
LI 14
B 47
LI 11
B 48
TW 5
GB 31
GB 34
GB 41
B 62
22
21
20
19
18
23
24
17
16
25
15
26
14
13
12
11

ومع شرح كل نقطة فيما يلي، سنورد ترقيماً لها فيما يتعلق بالعلاج بالضغط تبعاً لنظام الترقيم الغربي، بالإضافة إلى رقمها الخاص بالجين شين دو. وهذا لمصلحة قارئي الكتاب الذين يرجح أن يكونوا قد اكتسبوا فكرة ما عن نقاط الضغط. والقارئون الذين لم يدرسوا من قبل هذا النظام الغربي لنقاط العلاج بالضغط ما عليهم سوى أن يتجاهلوا تلك الترقيمات التي ستكتب بين قوسين. فإن حل شفرة هذه النقاط (التي بين قوسين) أو تذكرها ليس مهماً بالنسبة للممارسة الأساسية للجين شين دو.

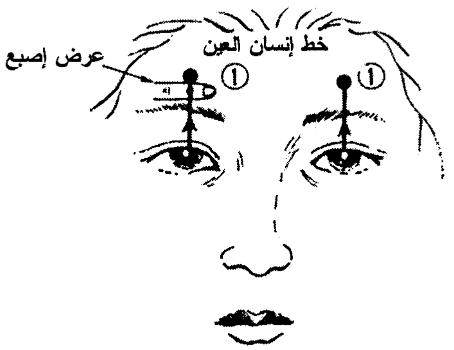
ومع قراءتك للشروح التالية تذكر أن كلاً من هذه النقاط الثلاثين الرئيسية يعتبر ثنائي الجانب (أي أنها توجد في نفس الموضع على كلا الجانبين الأيمن والأيسر من الجسم؛ فكلما ورد ذكر أية نقطة فيها، يكون المقصود أنها على الجانبين). جرب أن تعثر على كل نقطة في جسمك أثناء قراءتك للإرشادات المتعلقة بتحديدها. وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب بالاشتراك مع شخص آخر في الوقت نفسه (وليكن زوجاً أو صديقاً أو قريباً) يمكنك تجربة البحث عن هذه النقاط بشكل تبادلي بينكما، بل يمكنك أن تتعلمها أسرع حينما تتلقى رداً من الشخص الآخر بما يحس به في هذا الشأن. وبالطبع فسيكون من المفيد أن يبين لك أحد خبراء العلاج بالضغط أو بوخز الإبر كيف تعثر على كل نقطة إذا أتيح لك هذا الأمر.

وفي الفصل التالي، سوف نناقش اللمسة العلاجية ونمارس بعض الأنماط العلاجية القصيرة والسهلة. وأما الآن، وأنت تحاول تحديد مواقع النقاط لدى شخص آخر، فلا تستخدم سوى الضغط المحكم بالتدريج. وتجنب أي ضغط يكون قوياً بدرجة تسبب الحساسية الزائدة لدى الشخص الآخر. وطالما أنك تمارس العلاج بالتدريج، فسيكون من الممكن لك أن تمارس ضغطاً كافياً لكي تكتشف وتحس بأي توتر أو حساسية قد تكون موجودة في بعض أو كثير من هذه النقاط.

مواقع ووظائف نقاط العلاج بالجين شين دو الثلاثين الرئيسية

1 (GB 14)

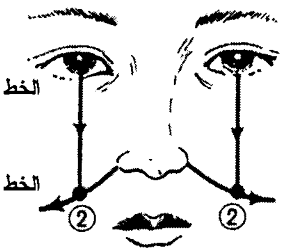
توجد هذه النقطة (أو هاتان النقطتان يميناً ويساراً) على جبهة الرأس فوق الحاجبين. ارسم خطاً يتجه مباشرة لأعلى من مركز إنسان العين عبر الجبهة. وستجد تجويفاً صغيراً على بعد حوالي عرض إصبع فوق الحاجب. وهذه النقطة يجب التعامل معها برفق. وقد يمكنك أن تشعر بالـ "كي" بسهولة هنا، إذ تظهر كذبذبة خفية. وحينما تكون الجبهة متوترة، كأن يكون الشخص في حالة قلق، فقد تشعر بوجود خيط رفيع من التوتر عند هذه النقطة. وجرب أن تقطب حاجبيك كأنك قلق جداً بشأن شيء ما؛ فحينئذ يمكنك أن تحس بهذا الخيط! واحرص على أن ترخي جبهتك تماماً بعد إنهاء هذه التجربة!



والنقطة رقم ١ (على كلا الجانبين) تؤثر بقوة على الوعي. إذ تساعد في تهدئة الروح، وتصفية الرؤية، كما استخدمت من قبل في الطب التقليدي للمساعدة في التحرر من التيبس في الرقبة ومن توترات الوجه، فضلاً عن التحرر من الخوف.

2 (St 3)

توجد هذه النقطة (على كلا الجانبين) عند أسفل عظمة الوجنة، على خط رأسي واحد أسفل مركز العين مباشرة. وللعثور عليها، ارسم خطاً من الأنف إلى خارج الوجنة على طول انحناء عظمة الوجنة (الخط ١). ثم ارسم خطاً آخر من مركز العين إلى أسفل حتى الوجنتين (الخط ٢) إلى أن يتقاطع مع الخط الأول. وهذه النقطة، التي غالباً ما تكون حساسة للألم عند الضغط عليها، تقع عند نقطة التقاطع المذكورة. وتتم معالجتها بوضع أطراف الأصابع عند أسفل عظمة الوجنة والضغط بخفة لأعلى، تجاه العظمة.

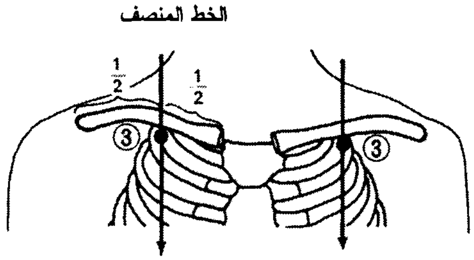


والنقطة رقم ٢ (على كلا الجانبين) تؤثر على الوجه وتطهر المسالك الأنفية. كما كانت تستخدم في الطب التقليدي لعلاج حالات مثل نزلات البرد والزكام الأنفي ومشكلات الجيوب الأنفية وأوجاع الأسنان.

3 (St 13)

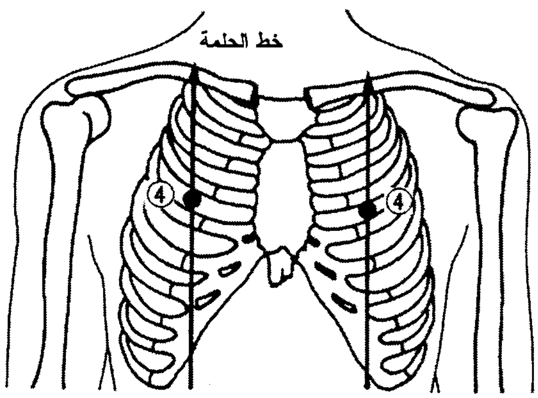
توجد هذه النقطة (على كلا الجانبين) أسفل عظمة الترقوة مباشرة في الفراغ الذي بين الضلعين الأول والثاني. ابدأ من البروز العظمى الذي يمكن الإحساس به أسفل الحنجرة مباشرة، وارسم خطاً على طول الترقوة للخارج تجاه الكتفين. اقسم هذا الخط بالتقريب إلى شطرين. ومن ثم اتجه إلى أسفل عظمة الترقوة إلى أن تشعر بنقطة تؤلم قليلاً إذا ضغطت عليها.

والنقطة رقم ٣ (على كلا الجانبين) تساعد على تحرير التنفس، وتحث على الأداء الوظيفي السليم للرئتين والشعب الهوائية. ومن المهم تحرير هذه النقطة من العوائق لأجل التدفق السلس لكثير من التدفقات الطاقية المختلفة خلال الصدر.



4 (St 16)

توجد هذه النقطة (على كلا الجانبين) في الفراغ بين الضلعين الثالث والرابع، على خط رأسي يتجه مباشرة من الحلمتين. اعثر على أول ضلع تجده فوق حلمة الثدي في حالة الرجل (أو فوق الثدي في حالة المرأة). ثم اتجه إلى الفراغ الذي بين هذا الضلع والضلع التالي الذي فوقه. وهذه النقطة تكون مؤلمة قليلاً عند الضغط عليها لاسيما في الإناث.

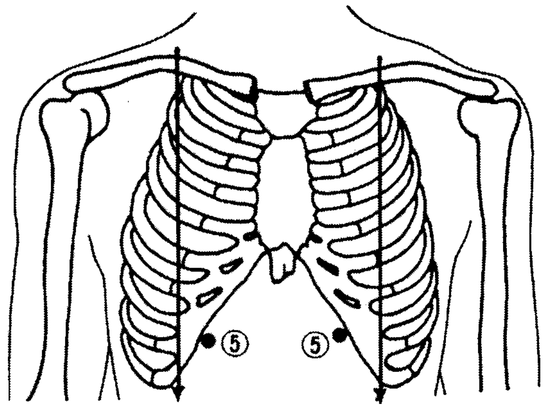


والنقطة رقم ٤ تحث على الأداء الوظيفي السليم للـ "كي" في منطقة الثدي وتساعد في تعزيز روح التفاؤل. وكانت تستخدم تقليدياً لعلاج حرقة فم المعدة، وقصر النَفَس والمشاعر المزاجية السوداوية.

5 (Lv 14)

توجد هذه النقطة عند موضع الاتصال بين الضلع الثامن وغضروف الضلع التاسع. اتبع الخط السفلي للقفص

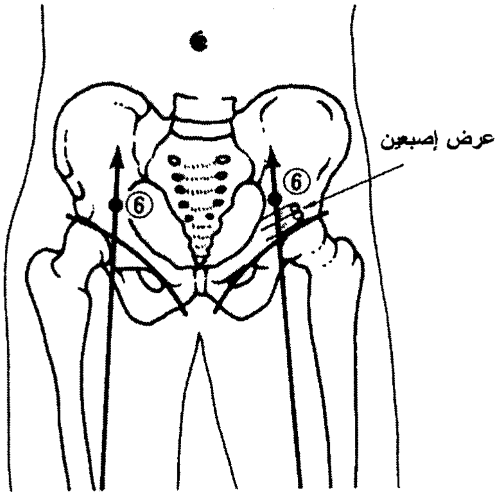
الصدري من أسفل عظمة القص إلى أن تصل إلى أول نقرة كبيرة. ارسم خطاً رأسياً لأسفل من الحلمتين فتكون النقطة إلى داخل هذا الخط قليلاً. عالج هذه النقطة بوضع أطراف أصابعك على أسفل القفص الصدري والضغط لأعلى قليلاً، تجاه الضلع نفسه وليس تجاه البطن.



والنقطة رقم ٥ تعتبر مهمة بصفة خاصة لمدارات الكبد والحوصلة الصفراوية. وهي تؤثر أيضاً على الحجاب الحاجز وكانت تستخدم تقليدياً لعلاج التوتر (أو عدم الارتياح) البطني، وأوجاع الجنبين (كما يحدث عند الجري)، وكثرة التجشؤ، والفواق، والشخير.

6 (Sp 13)

توجد هذه النقطة على بعد عرض إصبعين تقريباً فوق منتصف الأربية. وإذا رسمت خطاً رأسياً من منتصف الفخذ (على طول خط الثنية الطولية التي على الفخذ بين العضلات الأمامية الداخلية؛ أو يمكنك تخيل وجود هذه الثنية إن لم تكن واضحة)، فإن النقطة تقع على هذا الخط كما تقع داخل الحافة السفلية لعظمة الحوض. ويشعر بعض الناس بدغدغة في هذه النقطة أو بعدم رغبة في أن يلمسها أحد! وإذا تم التعامل مع هذه النقطة أو معالجتها بإحكام ولكن دون ضغط زائد، فغالباً ما ستختفي هذه الأحاسيس سريعاً.

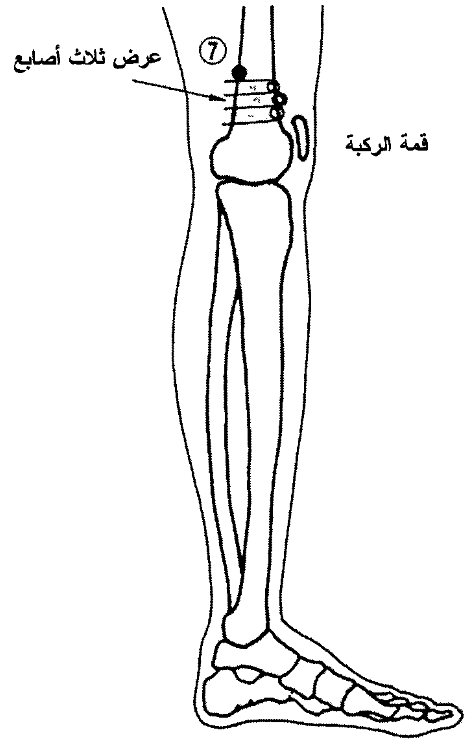


والنقطة رقم ٦ تؤثر على توتر أو استرخاء البطن والأربية والفخذ والأعضاء الجنسية. ولقد استخدمت بصفة تقليدية لعلاج التقلصات الحيضية وسوء الهضم والضعف أو عدم الارتياح المعوي.

7 (Sp 10)

توجد هذه النقطة على بعد حوالي عرض ثلاث أصابع فوق قمة الركبة، أو الجانب الداخلي من الفخذ. وقد يمكن التعرف عليها بسهولة بحساسيتها المعتادة عند الضغط على موضعها.

والنقطة رقم ٧، كما يشير إليه اسمها وهو "بحر الدماء"، تساعد في تعزيز الأداء الوظيفي السلس للأعضاء الأنثوية. وكانت تستخدم بصفة تقليدية لعلاج التقلصات الحيضية وغيرها من المشكلات الأنثوية، بالإضافة إلى المشكلات التناسلية. وتساعد هذه النقطة على تخفيف مشكلات الفخذين والركبتين. كما كانت تستخدم تقليدياً أيضاً في علاج عسر الهضم والحكة.



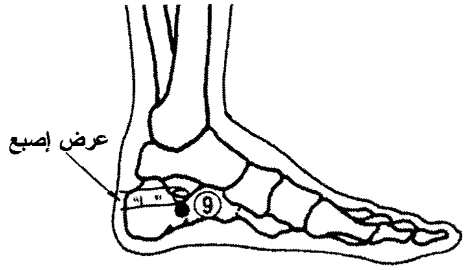
8 (Sp 9)

تقع هذه النقطة على الجانب الداخلي من الساق أسفل رأس (أو قمة) عظمة القصبة (وهي العظمة الكبيرة التي يمكنك الإحساس بها على طول الجانب الداخلي من الساق السفلية). وقد تكون هذه النقطة مؤلمة حقاً عند الضغط عليها.

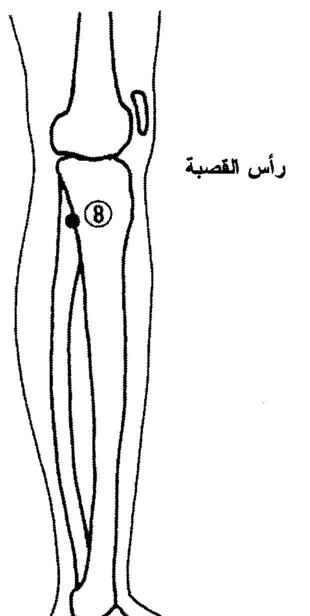
والنقطة رقم ٨ تفيد جداً في علاج أية حالات جسمانية ينية. وهي تؤثر على الركبتين والساقين، وكانت تستخدم تقليدياً للمساعدة في تخفيف آلام أسفل الظهر وتورم الجسم (الأوديما الناتجة عن احتجاز الماء).

9 (K 6)

توجد هذه النقطة على بعد حوالي عرض إصبع أسفل عظمة الكاحل الداخلية (الكعب الإنسي). وستجد تجويفاً صغيراً في ذلك الموضع، قد يكون حساساً للضغط.

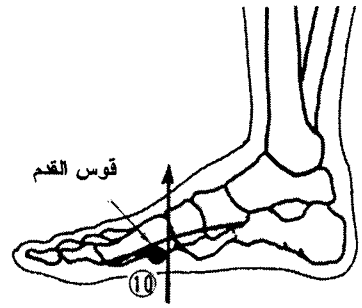


وتساعد النقطة رقم ٩ في موازنة القناة الجسرية (الأمامية) الينية، ومن ثم يمكن استخدامها في علاج النعاس أو زيادة الرغبة في النوم. وكما يوحي أحد أسمائها وهو "النوم الهانئ"، فإنها تعزز النوم العميق المجدد للنشاط. وهي تؤثر على الكعبين وعلى الأعضاء الجنسية الأنثوية، بالإضافة إلى الكليتين. وهذه النقطة كانت تستخدم تقليدياً في علاج إرهاق الأطراف الأربعة وعلاج الحزن!



10 (Sp 4)

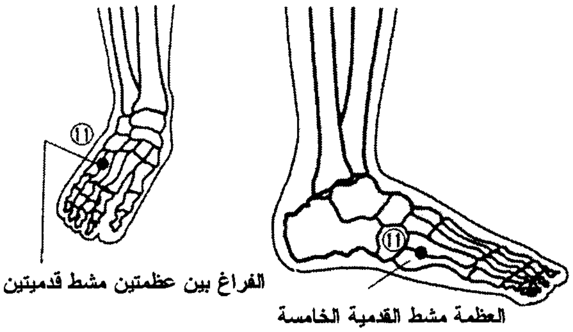
تقع هذه النقطة في تجويف صغير أسفل المفصل مشط القدمي–الوتدي لإصبع القدم الكبيرة. وللعثور عليها، ارسم خطاً على طول قوس قدمك من برجم الإصبع الكبيرة (المفصل مشط القدمي–الإصبعي) تجاه كعب القدم، لينتهي تقريباً أمام عظمة الكاحل الداخلية (الكعب الإنسي). اشطر هذا الخط إلى نصفين ثم اتجه إلى أسفل البروز الذي تحسه في ذلك الموضع (المفصل مشط القدمي). وسوف تجد ميزاباً صغيراً قد يكون حساساً للضغط. عالج هذه النقطة بأطراف أصابعك بالضغط لأعلى تجاه مشط القدم.



والنقطة رقم ١٠ تساعد في موازنة القناة المنظّمة الينية (الأمامية) والقناة المخترقة. وهي تؤثر على الدورة الدموية لاسيما في القدمين، وتساعد على موازنة الثغرات التي في طاقة الجسم، وضبط تدفق الـ "كي" لتعويض النقص. وكانت تستخدم تقليدياً لعلاج برودة القدمين، وتقصلات القدمين، والتوترات البطنية والمعدية، وسوداوية المزاج.

11 (GB 41)

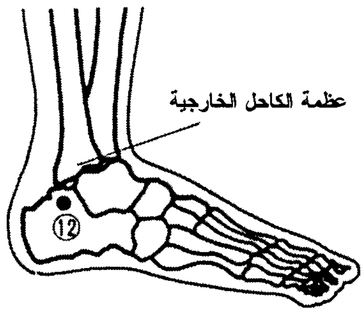
تقع هذه النقطة على الجانب الخارجي من القدم، عند منتصف المسافة تقريباً بين قاعدة أصابع القدم والجزء الأمامي من عظمة الكاحل الخارجية (الكعب الوحشي). وللعثور عليها ابدأ من الفراغ الذي بين إصبعي القدم الرابعة والصغيرة. اتبع هذا الفراغ (متجهاً بين العظمتين مشط القدميتين الرابعة والخامسة) إلى أعلى القدم إلى أن تحس بمفصل ما. وتوجد النقطة المنشودة أسفل هذا المفصل تماماً، في الفراغ الذي بين العظمتين مشط القدميتين الرابعة والخامسة. وقد تكون حساسة نوعاً ما للضغط.



وتساعد النقطة رقم ١١ في موازنة القناة المنظمة اليانجية (الخلفية) والقناة الحزامية. وهي تؤثر على الكاحلين والقدمين والساقين السفليتين، وقد استخدمت تقليدياً لعلاج حالات الصداع والروماتيزم ومشكلات العرق وزيادة وزن الجسم بسبب احتجاز الماء.

12 (B 62)

تقع هذه النقطة أسفل عظمة الكاحل الخارجية (الكعب الوحشي) مباشرة وقد تكون مؤلمة عند الضغط. وموقعها مماثل لموقع رقم ٩.

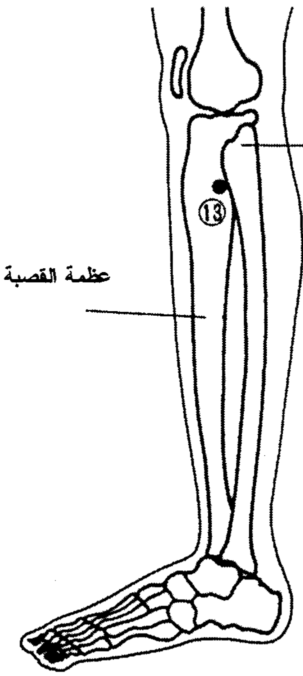


وتساعد النقطة رقم ١٢ في موازنة القناة الجسرية اليانجية ومن ثم يمكن استخدامها في علاج الأرق، كما يوحي بذلك أحد أسمائها وهو "النوم الهادئ". وهي تساعد في تخفيف مشكلات القدمين والركبتين، وكانت

تستخدم تقليدياً أيضاً في علاج حالات الصداع وارتفاع ضغط الدم، والسيطرة على الألم. وهي تساعد أيضاً في تحرير نقاط أسفل الظهر من التوتر.

13 (GB 34)

توجد هذه النقطة أسفل رأس (أو قمة) عظمة الشظية (وهي العظمة الرفيعة التي تحس بها على طول الجانب الخارجي من الساق السفلية). ولكي تجدها، اتجه إلى أسفل البروز الذي تحسه عند قمة الشظية مباشرة، وبين عظمتي الشظية والقصبة على وجه التحديد. عالج هذه النقطة بالضغط قليلاً تجاه الحافة الداخلية للشظية.



وتعتبر النقطة رقم ١٣ نقطة خاصة بالعضلات، ومن ثم يمكن استخدامها لعلاج أية حالات عضلية، بما فيها الآلام العضلية إثر مزاولة الرياضة. وهي مفيدة جداً في علاج أية حالات جسمية يانجية. وتساعد هذه النقطة على تخفيف مشكلات الركبتين والساقين، وكانت تستخدم تقليدياً أيضاً في علاج حالات الصداع، والمشكلات البطنية، والإمساك، وتوتر أسفل الظهر، والخوف أو الفزع الزائد.

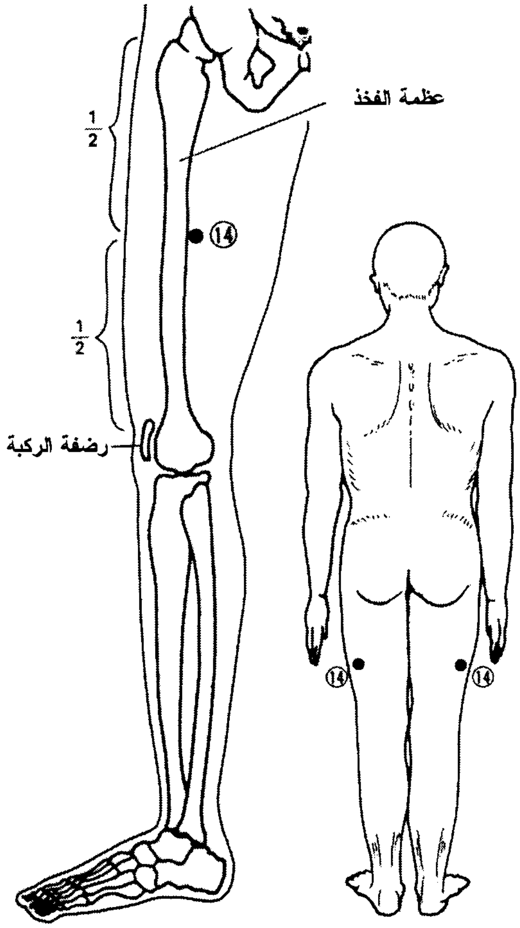
14 (GB 31)

تقع هذه النقطة خلف عظمة الفخذ مباشرة؛ عند حوالي منتصف المسافة بين قمة عظمة الفخذ والركبة. إذا وقفت جاعلاً يديك متدليتين إلى جانبيك مع جعل راحتي اليدين تجاه الفخذين (انظر الرسم التوضيحي)، فإن هذه النقطة يكون موضعها أسفل طرف الإصبع الوسطى على الجانب الخارجي من الفخذ. وقد تكون حساسة تماماً للضغط.

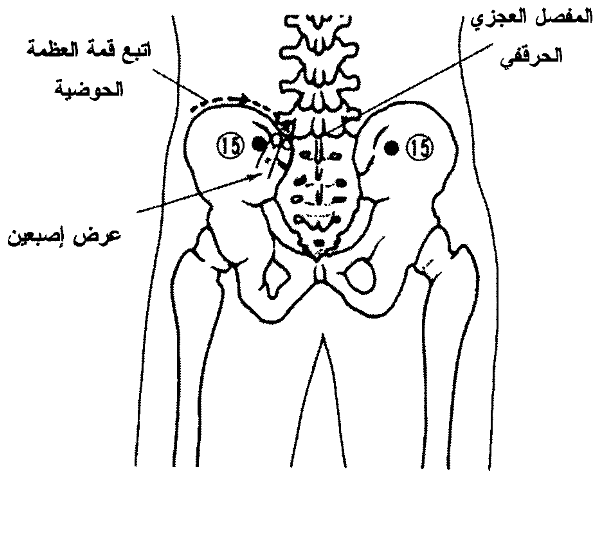
والنقطة ١٤ تساعد في تخفيف مشكلات الجانبين الخارجيين من الفخذين، والركبتين، والساقين، ومفصلي الوركين. وهذه النقطة بصفة عامة تسهل عملية تحرير النقاط الواقعة على ظهر الجسم من الإعاقات (على طول الأجزاء اليانجية من مسارات التدفقات العجيبة)، وقد تستخدم في المساعدة على إزالة السمية الجسدية أو النفسية. وكانت تستخدم تقليدياً لعلاج مشكلات الظهر وضعف الساقين.

15 (B 48)

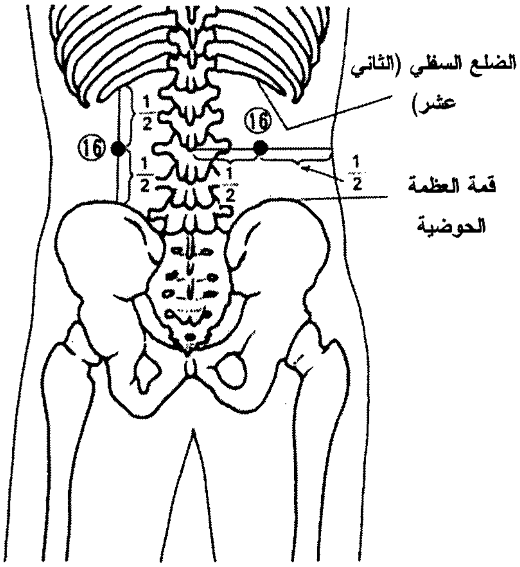
توجد هذه النقطة إلى خارج قمة العجز مباشرة في "غمازتي" الأليتين. اتبع قمة العظمة الحوضية (أي العرف الحرقفي) من خارج الوركين حتى الموضع الذي تتلاقى عنده مع العجز (المفصل العجزي الحرقفي). وللعثور على هذه النقطة اتجه لمسافة تساوي عرض إصبعين إلى خارج موضع التلاقي المشار إليه. وغالباً ما تكون هذه النقطة موضعاً للتوتر العضلي والألم عند الضغط. (من الصعب أكثر أن تجد هذه النقطة حينما يكون الشخص واقفاً إذ إن عضلات المنطقة الحوضية، لاسيما الأليوية الكبرى، كبيرة الحجم. وحينما يكون الشخص راقداً، تسترخي هذه العضلات ويكون العثور على هذه النقطة أكثر سهولة).



(موقع النقطة أسفل طرف الإصبع الوسطى)



والنقطة رقم ١٥ تكون مرتبطة بالمثانة البولية. وهي نقطة مهمة لتخفيف العوائق عن المنطقة الحوضية وكانت تستخدم تقليدياً في علاج المشكلات البطنية والإمساك والبواسير ومشكلات البروستاتا أو مشكلات المسالك البولية.



16 (B 47)

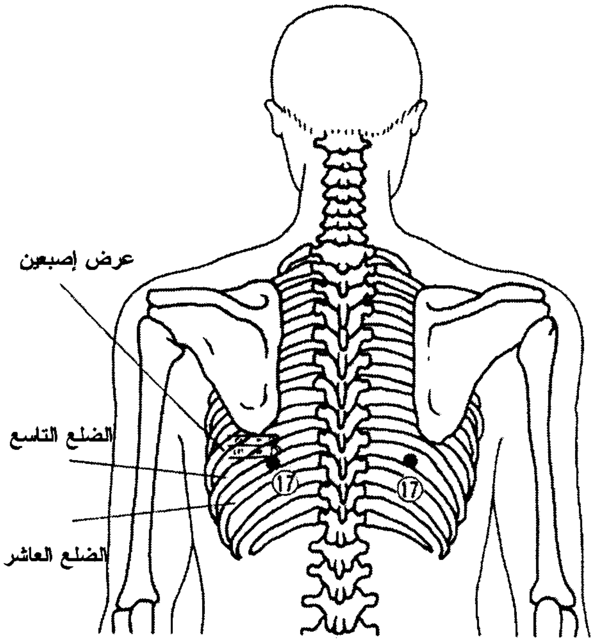
تقع هذه النقطة والنقطتان اللتان تليهما على شريط عضلي طويل، يمكن الإحساس به على طول الظهر كله. ابدأ من الكتفين بين لوحي الكتف، والسلسلة الظهرية (الفقرية)، وتعقب هذا الشريط على الظهر متجهاً إلى أسفل حتى المنطقة القطنية.

ولكي تجد هذه النقطة، ارسم خطاً من الضلع السفلي إلى أسفل حتى قمة العظمة الحوضية، ثم اقسم هذا الخط إلى قسمين. فتكون النقطة واقعة عند هذا المستوى وحوالي منتصف المسافة بين جانبي الجسم ومنتصف السلسلة الظهرية. وهي إلى خارج موضع الاتصال بين الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة.

والنقطة ١٦ ترتبط بالكليتين. وهي تقوي منطقة أسفل البطن، كما أنها نقطة وسطية لتخفيف عوائق أسفل الظهر. وقد كانت تستخدم تقليدياً لعلاج المشكلات البطنية، وعلاج اضطرابات الشهية، وجميع المشكلات التناسلية ومشكلات البروستاتا والمسالك البولية. وتستخدم هذه النقطة لتقوية الجسم كله.

17 (B 42)

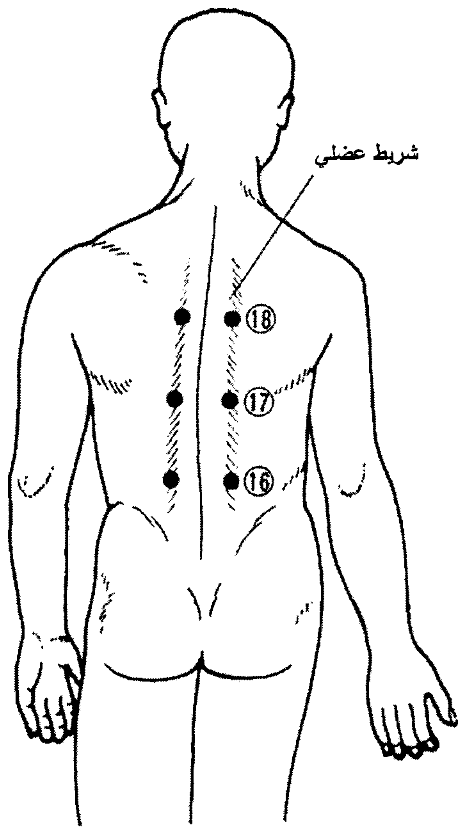
تقع هذه النقطة بين الضلعين التاسع والعاشر وعلى الشريط العضلي المذكور أعلاه. ولكي تجدها، ابحث عن أسفل لوح الكتف، وإذا لزم الأمر، فاجعل الشخص يدير كتفه بحيث يمكنك أن تحس بلوح الكتف بسهولة أكثر. وتقع هذه النقطة على بعد حوالي عرض إصبعين تحت الزاوية السفلى للوح الكتف وعند منتصف المسافة تقريباً بين حافته الداخلية والسلسلة الفقرية.

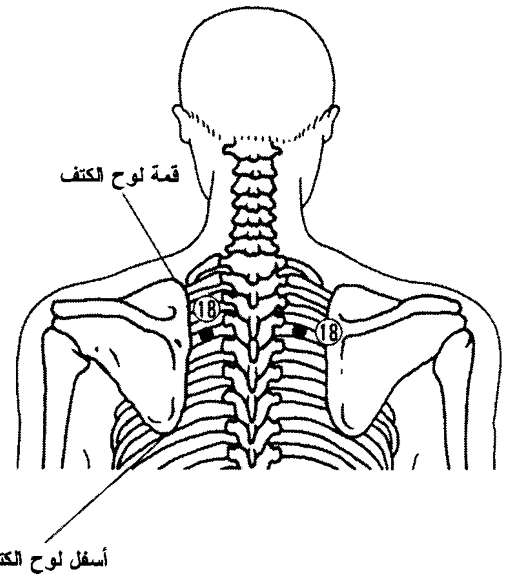


والنقطة رقم ١٧ترتبط بالكبد. وتساعد على تحرير الظهر من العوائق، وتؤثر على الحجاب الحاجز. وهذه النقطة كانت تستخدم تقليدياً لعلاج "انتفاخ" الصدر، وعسر الهضم، والإغماء.

18 (B 38)

تقع هذه النقطة بين الضلعين الرابع والخامس. ولكي تجدها، ارسم خطاً على طول الجانب الداخلي من لوح الكتف، ثم اقسم هذا الخط إلى نصفين من أعلاه (أي قمته) إلى أسفله. وستجد هذه النقطة عند هذا المستوى وعند منتصف المسافة بين الحافة الداخلية للوح الكتف والسلسلة الظهرية. وغالباً ما تحس بعقدة من التوتر العضلي مثل "البلية" عند هذه النقطة. وإذا كان شريط التوتر العضلي مستمراً من منطقة الـ ١٩ وخلال الـ ١٨ وحتى الـ ١٧، فإن هذه النقطة (أي الـ ١٨) يمكن تمييزها بسهولة بحساسيتها للضغط.



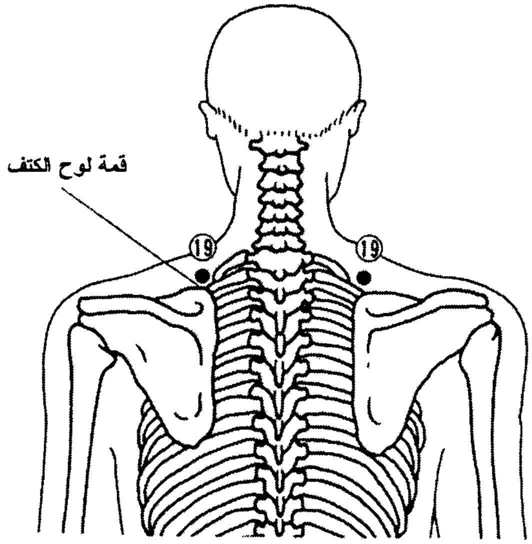


والنقطة رقم ١٨ترتبط بالدورة الدموية، وتؤثر على التنفس والرئتين. ونظراً لأنها تقوي الجسم كله، فقد كانت تستخدم تقليدياً لعلاج الحالات المزمنة. وهي تساعد في تحرير أعلى الظهر وتسهل تحرير الكتفين والرقبة والذراعين من العوائق. وهذه النقطة كانت تستخدم تقليدياً لعلاج صعوبة التنفس والسعال وزيادة الحموضة والإرهاق.

19 (TW 15)

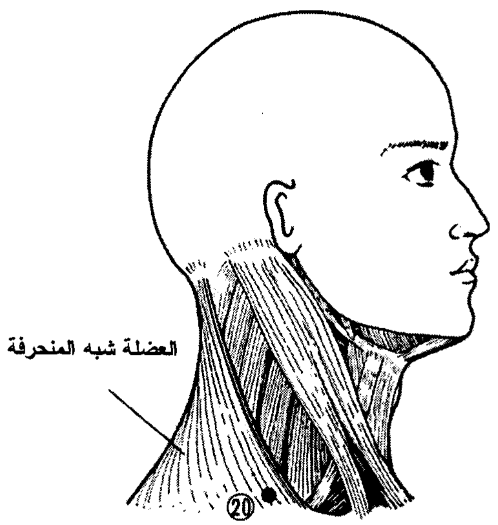
تقع هذه النقطة (على كلا الجانبين) في تجويف صغير فوق قمة لوح الكتف مباشرة. وقد تكون حساسة أو متوترة، وتشعر بها مثل "بلية" أو شريط خيطي.

والنقطة رقم ١٩، وكذلك المنطقة المحيطة بها، تؤثر على مقاومة الجسم "لعوامل الضرر الخارجية" وكانت تستخدم تقليدياً لخفض الحمى ولتسهيل إفراز العرق. كما تساعد في تحرير الكتفين ولوحي الكتفين، وتسهل تحرير العنق والذراعين من العوائق. كما كانت تستخدم تقليدياً أيضاً في علاج ارتفاع ضغط الدم والتوتر العصبي.



20 (GB 21)

تقع هذه النقطة على العضلة شبه المنحرفة عند قاعدة العنق، حيث يبدأ العنق في الانحناء لأعلى من الكتف. وتوجد على الخط المتوسط للكتف، عند حوالي منتصف المسافة بين واجهة الجسم وظهره. ومن السهل أن تتعرف على هذه النقطة لأنها عادة ما تكون متوترة جداً، مثل بلية أو كرة جولف، وتؤلم عند الضغط عليها.



النساء الحوامل. (وأيضاً ففي هذا الصدد لا يجوز فعل ذلك لأي نقطة أخرى لها نفس المفعول). وهذه النقطة كانت تستخدم تقليدياً في المساعدة على تخفيف الصداع والحالات العصبية والإرهاق ومشكلات الحلق. ويعتبر تحريرها من المعوقات مهماً جداً للمرور الحر للتدفقات العجيبة على طول الرقبة وخلال الرأس.

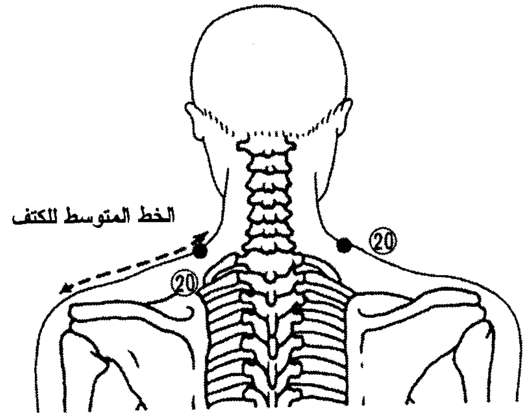
النقطة الزائدة 21

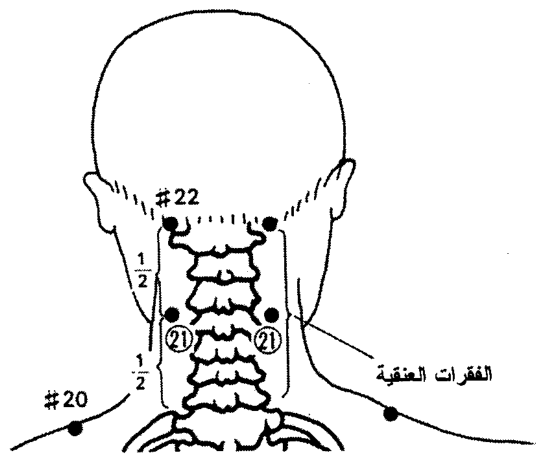
تقع هذه النقطة عند منتصف المسافة تقريباً بين قمة العنق (حيث توجد النقطة رقم ٢٢) وقاعدة العنق (حيث توجد النقطة ٢٠). وتوجد خارج موقع الاتصال بين الفقرتين العنقيتين الثالثة والرابعة، وعند حوالي عرض إصبعين من منتصف السلسلة الفقرية. حاول أن تجد المنطقة التي عندها أعلى درجة توتر، ولكن احذر أن تضغط قريباً جداً من السلسلة الفقرية أو عليها مباشرة. وهذه النقطة ليست واحدة من ٣٦١ نقطة من نقاط العلاج بالضغط التقليدية، ولكنها واحدة من مئات النقاط الخاصة الإضافية التي اكتشفت على مدى تاريخ العلاج بالوخز والعلاج بالضغط.

وتعتبر النقطة رقم ٢١ مهمة جداً للجسم كله، إذ إن معظم المدارات العضوية أو فروعها بالإضافة إلى القناتين المنظمة والجسدية تتدفق خلال هذه المنطقة الضيقة. وهذه النقطة الخاصة (على كلا الجانبين) المبينة في الشكل التوضيحي تساعد في تحرير العنق والكتفين والذراعين من العوائق، وكانت تستخدم تقليدياً أيضاً في علاج الحلق ومشكلات الصوت وحالات الصداع.

22 (GB 20)

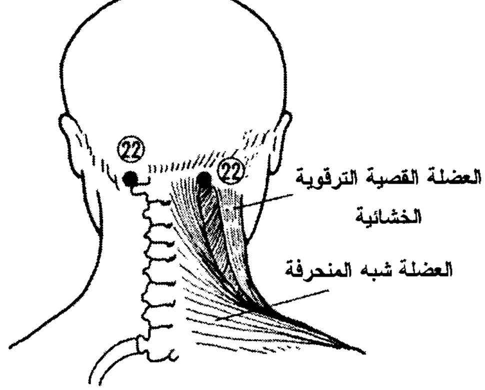
تقع هذه النقطة أسفل قاعدة الجمجمة (العظمة القفوية الرأسية) مباشرة، في تجويف صغير بين الشريطين العضليين اللذين يمكنك الإحساس بهما في ذلك الموضع (وهما العضلة القصية الترقوية الخشائية والعضلة شبه المنحرفة). وهي توجد إلى خارج السلسلة الفقرية وغالباً ما تكون حساسة للضغط.





وتعمل النقطة ٢٠ مثل مقياس الضغط للتوتر الشخصي والثقافي. فحينما يشعر شخص ما بأنه مشدود بدرجة عالية أو متوتر الأعصاب بشكل زائد، فإن هذه النقطة (على كلا الجانبين) عادة ما تكون متوترة جداً، وغالباً ما تشد الكتفين لأعلى بحيث تكونان أعلى من المستوى الطبيعي. وهكذا تكون هذه النقطة "عالية" الشد بالمعنى الحرفي! وهذه النقطة تساعد في تخفيف توتر العنق والكتفين، فضلاً عن الأحاسيس النفسية مثل التهيجية وعدم القدرة على مواجهة الواقع.

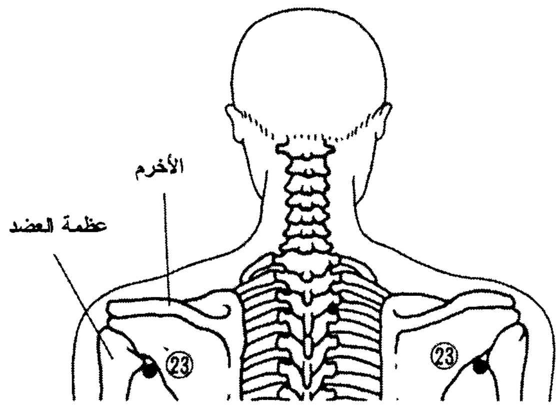
وهي ترتبط أيضاً بالأعضاء الجنسية ومن ثم يجب عدم الضغط عليها بدرجة زائدة ولا تنشيطها بشدة عند



وتعتبر النقطة رقم ٢٢ مهمة بصفة خاصة للقناتين المنظمة والجسرية؛ وحقاً، إن أهميتها للجسم كله لا يمكن إنكارها. وهذه النقطة تؤثر على العينين والأذنين والأنف والفم والمخ. وهي تساعد في تخفيف توترات العنق والرأس وتؤثر بشدة على الوعي؛ وكانت تستخدم تقليدياً في علاج نزلات البرد والأنفلونزا والدوار والصداع والأرق والمشكلات العصبية.

23 (SI 10)

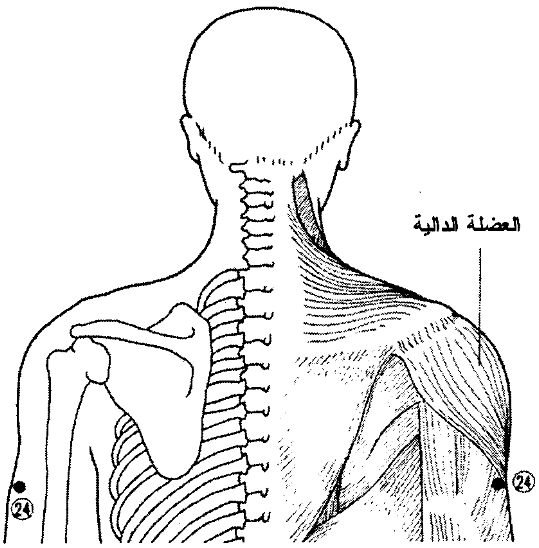
تقع هذه النقطة على ظهر الكتف أسفل المفصل الذي بين الذراع والكتف. فتتبع عظمة أعلى الذراع (العضد) إلى أعلى على طول ظهر الذراع إلى أن تجد تجويفاً صغيراً أسفل عُرف لوح الكتف (الأخرم). وهذه النقطة قد تكون مؤلمة عند الضغط، وقد تشعر عندها بشريط أو عقدة من العضلات المتوترة.



والنقطة رقم ٢٣ تؤثر على كل منطقة الكتف ولوح الكتف والعنق، وتسهل تحرير النقاط الرئيسية في هذه المناطق. وقد استخدمت أيضاً بصفة تقليدية لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

24 (LI 14)

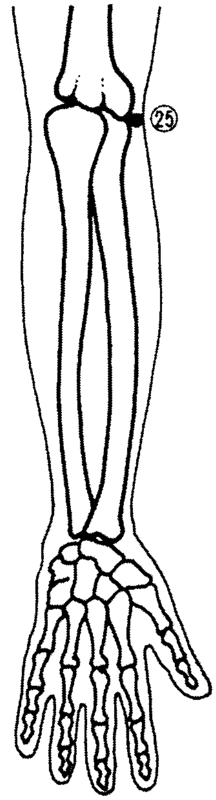
تقع هذه النقطة أسفل العضلة البارزة عند أعلى الذراع (العضلة الدالية). وللعثور عليها، ارسم خطاً من الكتف إلى المرفق، ثم اقسم هذا الخط إلى ثلاثة أجزاء. فتكون هذه النقطة على بعد يساوي ثلث المسافة إلى أسفل على طول العضد، وهي عند منتصف المسافة من واجهة الذراع إلى ظهره.

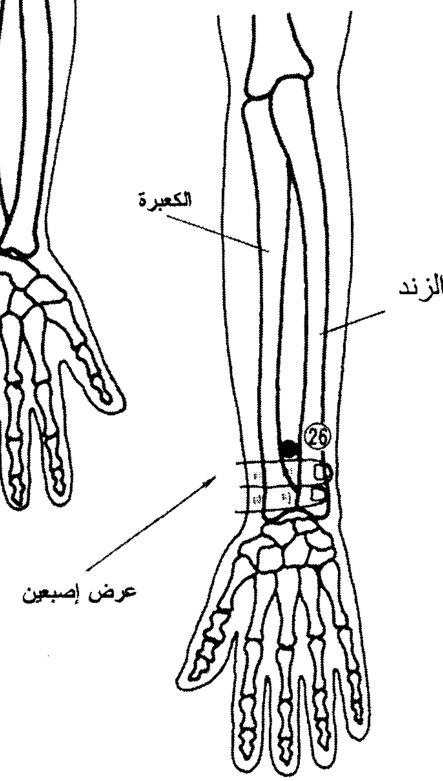


تؤثر العضلة رقم ٢٤ على الذراعين والكتفين، وتسهل تحرير العنق. وتؤثر على الأمعاء الغليظة وكانت تستخدم تقليدياً في علاج مشكلات الحلق والأسنان.

25 (LI 11)

تقع هذه النقطة أمام مفصل المرفق. وللعثور عليها يجب ثني المرفق إلى أن تظهر الثنية التي عند السطح الداخلي للمرفق بوضوح. فتقع هذه النقطة أسفل الحافة الخارجية للثنية مباشرة، وقد تكون حساسة للضغط.

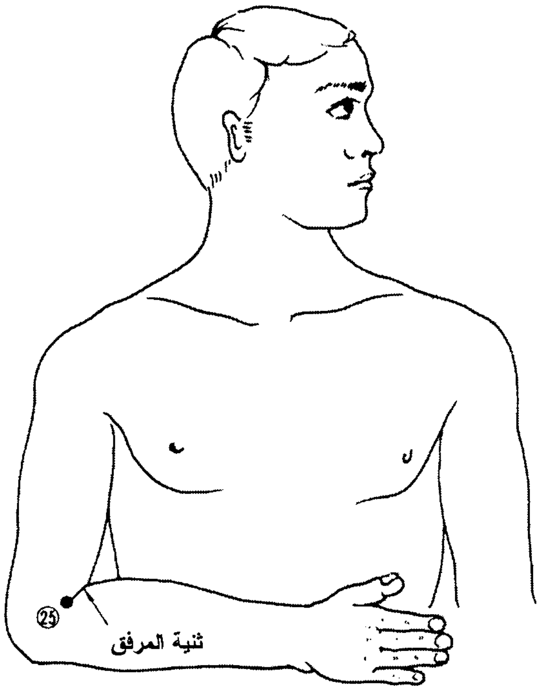




وتؤثر النقطة ٢٥ على الذراعين والمرفقين، ويقال إنها تنشط إنتاج الأجسام المضادة. وكانت أيضاً تستخدم تقليدياً لعلاج الحمى، وارتفاع ضغط الدم، والإمساك، ومشكلات الجلد، بالإضافة إلى الاكتئاب.

26 (TW 5)

تقع هذه النقطة فوق الرسغ على الجانب الخارجي من الذراع. وتوجد بالتحديد بين عظمتي الساعد (الكعبرة والزند) وعلى بعد حوالي عرض إصبعين أعلى الرسغ.



وتساعد النقطة رقم ٢٦ في موازنة القناتين اليانجيتين: المنظمة والحزامية. وهي تؤثر على الذراعين والمرفقين والرسغين والأصابع. وكانت هذه النقاط أيضاً تستخدم تقليدياً في علاج نزلات البرد والأنفلونزا وحالات الصداع والروماتيزم وعلاج الخوف!

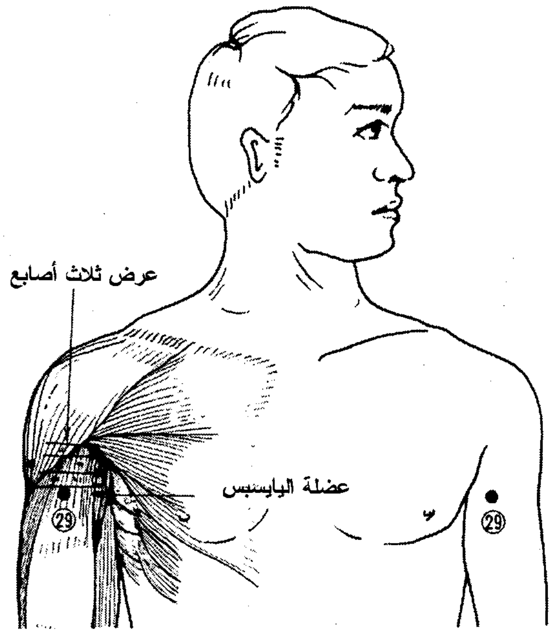
27 (P 6)

توجد هذه النقطة فوق الرسغ على الجانب الداخلي من الذراع، في موضع مناظر للنقطة ٢٦ (على الجانب الآخر). فتوجد على بعد عرض إصبعين فوق ثنية الرسغ وبين عظمتي الساعد (الكعبرة والزند) على الجانب الكفي من الذراع.

وتساعد النقطة رقم ٢٧ في موازنة القناتين الينيتين المنظمة والمخترقة، وتعتبر من نقاط الألم العامة. وهي تساعد في تحرير الذراعين والإبطين والمرفقين وكانت أيضاً تستخدم تقليدياً في علاج صعوبة التنفس والدوار والغثيان.

28 (P3)

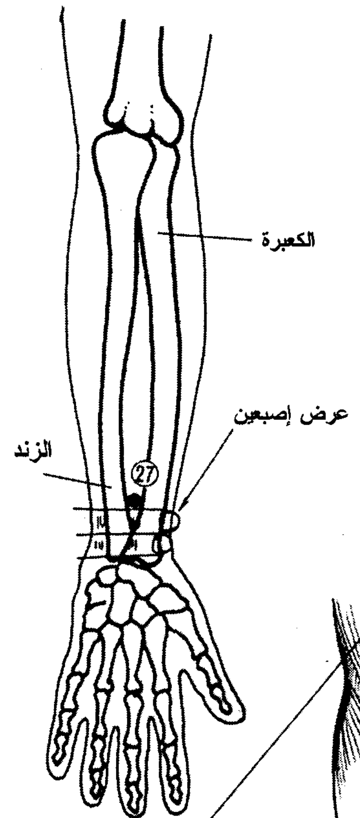
تقع هذه النقطة على ثنية المرفق من الداخل. اثن ذراعك بخفة حتى ترى هذه الثنية ولتشعر بالوتر العضلي الذي في منتصف الثنية. وتقع هذه النقطة عند الجانب الزندي من ذلك الوتر: وهو وتر عضلة البايسبس (أي ذات الرأسين) العضدية.

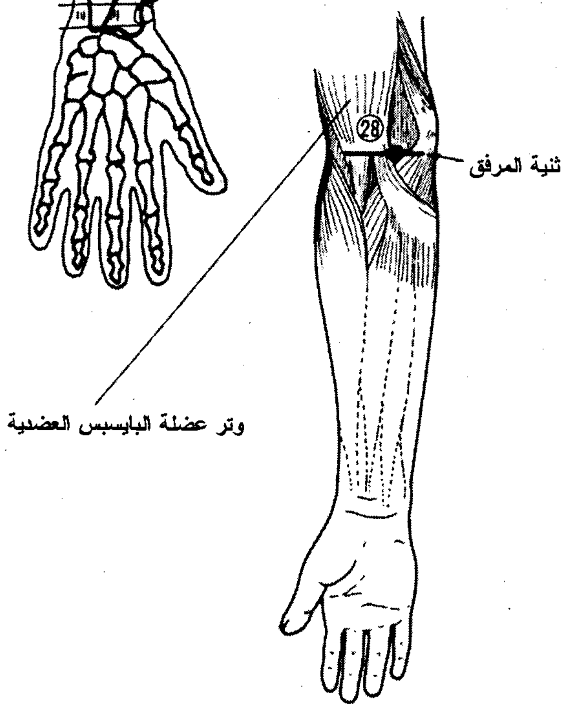


والنقطة رقم ٢٨ تساعد في تحرير الذراعين والمرفقين والكتفين. وقد كانت أيضاً تستخدم تقليدياً لعلاج مشكلات القلب والرئتين، وتخفيف الإحساس بجفاف الفم، وتخفيف العطش والقيء.

29 (P 2)

تقع هذه النقطة على السطح الداخلي من أعلى الذراع (العضد)، وراء عضلة البايسبس (ذات الرأسين). وموقعها مناظر للنقطة ٢٤ التي على الجانب الخارجي من الذراع. ولكي تعثر على هذه النقطة، ضع إصبعك السبابة على قمة الإبط. وستجد تجويفاً صغيراً تحت طرف إصبعك الرابعة، وهذه النقطة تكون على الأرجح حساسة للضغط.



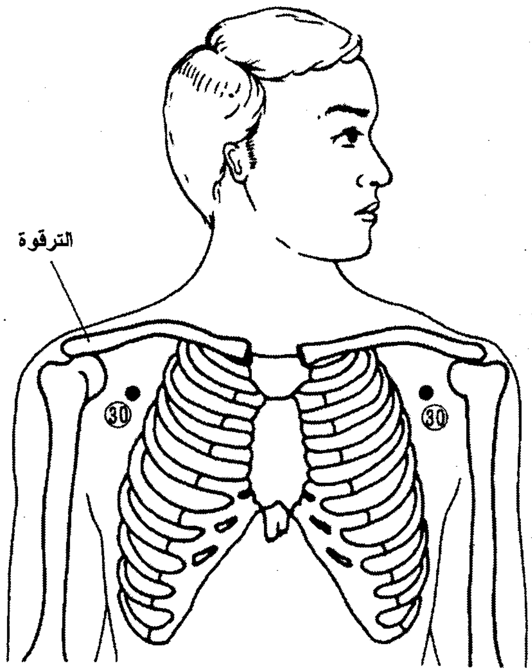


وتساعد النقطة رقم ٢٩ في تحرير الجانب الداخلي لكلا الذراعين، وتسهل تحرير أعلى الظهر من العوائق. وقد كانت أيضاً تستخدم تقليدياً في علاج مشكلات الرئتين، ومعالجة الخوف من تيارات الهواء والبرد، وخفقان القلب بسبب الخوف!

30 (Lu 1)

توجد هـذه النقطـة علـى الجانـب الخـارجي مـن أعلـى الصدر. وهـي أسـفل عظمـة الترقـوة وإلى خـارج القفـص الصدري مباشرة عند مـستوى علـى بعـد حـوالي عـرض إصبع فوق الإبط. وتقع خارج الضلع الثالـث وغالبـاً مـا تكون مصابة بالإعاقة والتوتر الشديدين. والنقطة رقم ٣٠ ترتبط بالرئتين وتساعد في تحرير التنفس وتحرير الـصدر والكـتفين مـن المعوقـات. فحينمـا تكـون هـذه المواضـع مصابة بإعاقة شديدة، فإن الشخص يكون عادة في حالة معاناة للحزن أو ضـيق الـصدر، أو يعـاني مجموعـة مـن العواطف المضطربة. وقد كانت هذه النقطة أيضاً تستخدم تقليـدياً في عـلاج الـسعال ومـشكلات الجلـد ومـشكلات اللوزتين. وتحريرها يعزز روح الاسترخاء والتفاؤل.

وكلما كنت قادراً على الإحساس بكل نقطـة والعثـور عليها بدقة أكبر، كانت علاجاتك بالضغط أكثـر فعاليـة وكفاءة. ولكن، ليس من الضروري أن تجد كل نقطة وأن تعالجها بشكل كامـل لكـي تعطـي علاجـاً منعـشاً جـداً ومرخياً للغاية بطريقة الجين شين دو. فحتـى المبتـدئون سوف يدهشون لمهـاراتهم الفطريـة في هـذا الفـن البـسيط الفعال. وطالما كنت تبحث عن نقطة متـوترة أو حـساسة في المنطقـة الموصـوفة، وكنـت تمـنح الـشخص المطلـوب علاجه التعاطف والرحمة المباشرة، وتركز على الوسـاطة الروحية وإطـلاق الــ "كـي"، فـستكون صـالحاً لممارسـة الجين شين دو!



٧. اللمسة العلاجية

هناك طرق مختلفة كثيرة لتنبيه نقاط العلاج بالضغط، ولكن الطريقة الأكثر أساسية منها هي أيضاً الأكثر أهمية وفعالية. وتلك الطريقة ببساطة هي الضغط المستمر على النقاط. وبهذه الكيفية يمكنك الاتصال بالـ "كي" بأقوى درجة، وأن تزيل إعاقة الـ "كي" بأدق صورة، وأن تكون وسيطاً لتوصيل الـ "كي" من خلال التدفقات العجيبة الثمانية بأعلى درجة من الكفاءة.

ويمكنك الضغط على النقاط إما بأطراف أصابعك وإما بإبهاميك، وفي بعض الحالات باستخدام راحة يدك بأكملها. ويتحدد اختيارك لأي من هاتين الوسيلتين بما تفضله أنت شخصياً وبأنسب وضع للضغط على كل نقطة. ونظراً لأن إصبعي السبابة والوسطى تميلان لأن تكونا الأكثر حساسية، فقد تفضل استخدامهما عند تحديد مواقع النقاط لأول مرة. وقد تستخدم أيضاً إصبعين أو ثلاث أصابع سوياً لاسيما في علاج المناطق التي تعاني من توتر كبير، حتى تحقق الثبات للإصبع الرئيسية التي تضغط بها على النقطة (أي تعالجها).

ورغم أن طريقة الضغط المباشر بالإصبع طريقة بسيطة، إلا أنها تتميز أيضاً بإمكانية تطويرها بدون حد أقصى تقريباً وذلك بفضل مرونتها متعددة الجوانب. وربما كان السؤال الأكثر شيوعاً في هذا الصدد هو: "ما مقدار الضغط الذي يجب عليّ أن أستخدمه؟". وللإجابة عنه نقول: يمكننا أن نستدل باثنين من مبادئ الطاوية الرئيسية وهي "الأسلوب الوسط" و"أسلوب الأداء الاسترخائي".

الأسلوب الوسط

فيما يختص بكمية الضغط المستخدمة، فلا القوة المفرطة ولا اللمسة الخفيفة جداً لسطح البشرة الخارجية تكون فعالة مثل "الأسلوب الوسط" (أو الحل الوسط) الذي يتضمن الضغط برفق ولكن بإحكام! فإذا استُخدم قدر كبير من القوة يسبب شعور الشخص بألم أو ضيق شديد عند نقاط الضغط، فهذا لن يؤدي إلا إلى تنفير الناس من تلقي العلاج على يديك، بل إنك أيضاً باستخدامك لهذه القوة المفرطة قد تسبب إعاقة لتدفق الـ "كي" بدلاً من تحريرها وتوجيهها. وفضلاً عن هذا، فإن التوتر العضلي الذي يحدث في كتفيك وذراعيك بسبب استخدامك للقوة المفرطة يمكن أن يخل بالوضع السليم لجسمك، بالإضافة إلى منعك من توصيل الـ "كي" من خلال يديك وأطراف أصابعك بكفاءة. ونتيجة لهذا، ونظراً لأن الشخص المراد معالجته عادة ما يشد جسمه في رد فعل تلقائي للشعور بالألم، فسيكون من الصعب بحق أن تحرر نقطة العلاج بالضغط كما ينبغي أن يكون!

وأما الفعل المتطرف الآخر وهو اللمس الخفيف جداً لدرجة أن يصعب الإحساس به، فإنه لا يقتصر على كونه مثيراً للتهيج لكثير من الناس، بل إنه أيضاً سيكون غير فعال في تحرير نقاط التوتر الشديد. فعند هذه النقاط، التي تعاني إعاقة وانسداداً، نجد أن الـ "كي" الزائدة قد احتُجزت في العضلات المتوترة وأصيبت بالركود أي أنها صارت "ينية" جداً.

ولكي تفهم أهمية تحرير هذه النقاط من إعاقة الـ "كي" والاستنفار العضلي، قد يكون من المفيد أن تنظر سريعاً إلى مشكلة تنامي التوتر المزمن. فإذا كانت عضلة ما مشدودة أو متوترة، فإن دوران الدم والـ "كي" خلالها يكون معاقاً فتتراكم توكسينات الإرهاق (وهي نواتج النشاط العضلي). وهذه تجعل العضلات تزداد توتراً، ومن ثم تبدأ الأنسجة الصفاقية أو اللفافية (التي تحيط بالعضلات وتتيح لها سهولة الحركة) في التلاصق معاً. وهذه الالتصاقات الصفاقية تخلق كتلاً من التوتر العضلي أكبر فأكبر وأصلب فأصلب، وهذه تتسبب في تراكم كتل أكبر فأكبر من الـ "كي" المعاقة.

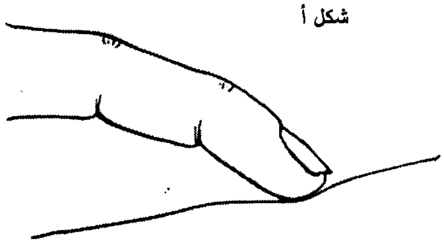
وقد ورد في كتاب Tao The Ching ما يلي من أبيات:

حينما يكون الإنسان حياً تجده رقيقاً ليناً؛
وحينما يموت يصير صلباً وخشناً.
وكل الحيوانات والنباتات عندما تكون حية تكون رقيقة ونضرة؛
وحينما تموت فإنها تذبل وتجف.
ولهذا يقال:
إن الصلابة والخشونة ترتبطان بالموت؛
والرقة والليونة ترتبطان بالحياة.
ولهذا نجد الجنود إذا كانوا قساة القلوب ينهزمون؛
وحينما تكون الشجرة شديدة الصلابة تنكسر.
إن مقام الظالم المتجبر في انحطاط
ومقام المتواضع الرقيق عال".

ويكاد يكون كل الناس لديهم نقاط متوترة، ومتصلبة، ومعاقة. فإذا اكتفيت باستخدام ضغط خفيف على بشرة شخص ما، فإن هذا سوف يطلق تدفق الـ "كي" في هذا الشخص إلى حد ما، وهذا التدفق سوف يبدأ في حمل بعض من الـ "كي" الراكدة بعيداً. ولكن، إذا لم تكن قدرة المعالج على توصيل الـ "كي" قوية جداً، فإن كتلة التوتر بالجسم لن تقل في غالب الأمر إلا قليلاً جداً، وقد تستعيد على الفور نمطها المعتاد في إعاقة تدفق الـ "كي".

ومن الضروري أن تحرر التوتر العضلي أو حالة الاستنفار في الجسم، إذ إن هذا الاستنفار بما يحتويه من تجارب سابقة يمنعنا من الحياة الهادئة المسالمة التي تجعلنا نعيش يومنا حيثما كنا، ويحرمنا من الحرية الحقيقية. ومن الضروري أيضاً أن نطلق تدفق الـ "كي" وأن نوجهه ونوازنه، بحيث يستطيع الجسم أن يحتفظ بحالة متحررة ويستعيد وظيفته الطبيعية من الموازنة الذاتية، وبحيث يمكن أيضاً أن يكون التحرر من التوتر أكثر سهولة ورفقاً. ورغم أن كلا النقيضين (وهما الضغط العميق جداً واللمس الخفيف جداً) لهما استخداماتهما، إلا أن الأسلوب الوسط هو الأصلح.

شكل أ



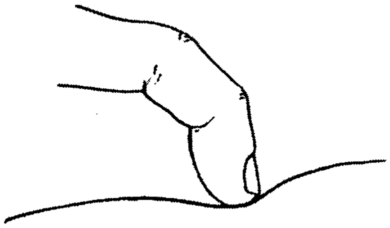
عند نقاط التوتر أو الاستنفار القليل أو النقاط الخالية منهما استخدم اللمسة الخفيفة وركز على الشعور بالـ "كي".



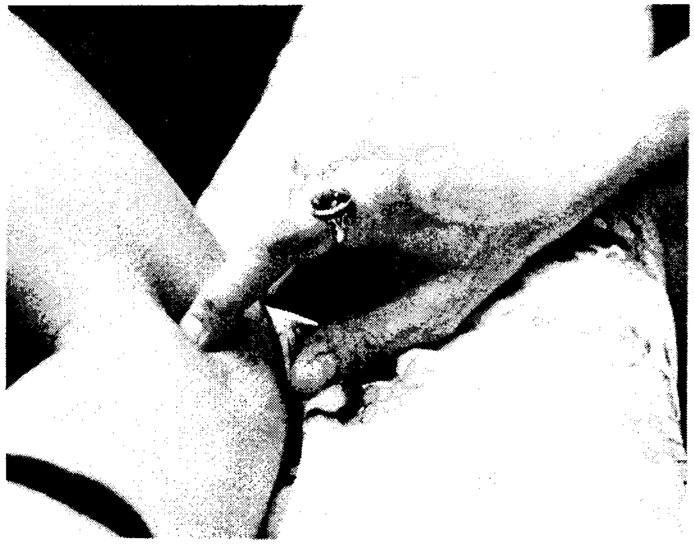
فما الأسلوب الوسط للضغط بالإصبع؟ إذا كنت إزاء نقاط بها توتر عضلي قليل أو ليس بها توتر عضلي، فمارس ضغطاً محكماً ولكن برفق إلى أن تشعر بأنك اتصلت بالـ "كي". وقد تستخدم كرية أو وسادة الإصبع اللينة بدلاً من طرفها (انظر الشكل أ). وإذا وجدت نقاطاً تحس بأنها متوترة، فاستخدم ما يكفي فقط من الضغط لكي تعالج التوتر، وبحيث تشعر بصلابة العضلة عند أطراف أصابعك (انظر الشكل ب).

ولكي تعالج نقاطاً تقع في مناطق ينية بدرجة أكبر، (أي تعالجها بالضغط) مثل الصدر، أو البطن، أو جبهة الرأس، دع وزن ذراعك يغص في النقطة المقصودة. (انظر الشكل ج). ولتعالج مناطق يانجية أكثر، مثل المناطق العضلية، مارس ضغطاً محكماً ولكن ليس عنيفاً، مع الميل بثقل جسمك على النقطة المقصودة قليلاً (انظر الشكل د).

شكل ب



عند مناطق التوتر أو الاستنفار العضلي مارس ضغطاً تدريجياً إلى أن تبدأ في تخفيف التوتر.



شكل ج



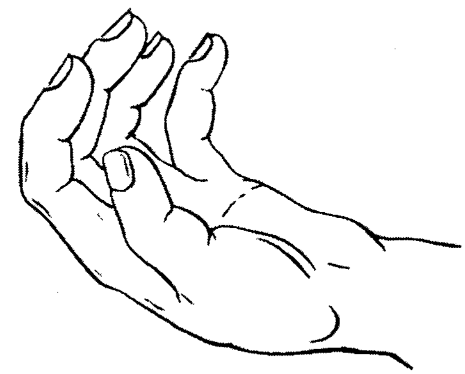
اليد اليمنى تعالج النقطة رقم ١. ونظراً لأنها عند منطقة بنية بالجسم وليست نقطة للتوتر العضلي الكبير، فإن الضغط عليها يكون فقط بثقل الذراع وبحيث يغوص الإصبع برفق في جلد هذه النقطة.



شكل د: كلتا اليدين هنا تعالج النقطة ٢٠. ونظراً لأنها تقع على منطقة عضلية يانجية، وغالباً ما تكون نقطة توتر، فإنها تعالج بضغط محكم ولكن ليس قوياً بدرجة مفرطة. ونجد المعالجة هنا تضع إبهاميها على النقطتين ٢٠، وتميل بثقل جسمها قليلاً على النقطتين، إذ إن القوة العضلية ليست مطلوبة في هذا الصدد.



شكل هـ: اليد اليسرى تعالج النقطة ١٥. ونظراً لأنها نقطة على الظهر، فإن يد المعالجة تتخذ الشكل الموضح في الصفحة التالية وذلك للاستفادة من ثقل جسم الشخص المراد علاجه في الضغط على النقطة بإحكام.





اجعل اليد في شكل فنجان، وكأنك تحمل كرة لطفل، وذلك عند معالجة النقاط الواقعة على الظهر. وضع أطراف أصابعك على النقطة المراد معالجتها بحيث يستقر ثقل جسم الشخص على أطراف الأصابع. ويجب أن تكون يدك مسترخية بدرجة كافية.

ولعلاج منطقة الظهر (يانج) يمكن استخدام تقنية بسيطة لإعطاء القدر الصحيح من الضغط. وعادة ما يرقد الشخص على ظهره طوال جلسة العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو. أدخل يدك تحت ظهر الشخص، ثم قوس أصابعك لأعلى وكأنك تحمل كرة لأحد الأطفال. وفي هذه الحالة يشكل ثقل الشخص المراد علاجه على أطراف أصابعك ضغطاً كافياً بصفة عامة (انظر الشكل هـ).

ولكي تعالج أية نقطة، مارس الضغط عليها تدريجياً، جاعلاً أصابعك تغوص ببطء في الجسم إلى أن تشعر بالتوتر الذي فيه. وإذا كان التوتر قليلاً، فليكن الضغط مستمراً حتى تشعر بتدفق الـ "كي". ولا تمارس الضغط بعمق كبير أو بقوة شديدة تجعل الشخص يعاني من الألم، أو تجعلك تبذل مجهوداً عضلياً زائداً.

إن إعطاءك العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو يجب أن يكون مفيداً لك كما أنه مفيد للشخص المتلقي للعلاج. إن اتباعك الأسلوب الوسط بممارسة الضغط الكافي فقط لمعالجة التوتر أو للإحساس بتدفق الـ "كي" سوف يمكنك من ممارسة العلاج بالضغط دون فرض ضغط أو توتر على جسمك أنت. كما أنه يمكنك من تحرير النقاط العلاجية بشكل فعال ومأمون، بحيث تسهل توصيل الـ "كي" مباشرة إلى المنطقة المعاقة، وتسرع بتوجيه الـ "كي" الراكدة إلى خارج تلك المنطقة.

وبالنسبة للمتلقي فإن أحاسيس اللمس تكون سارة لدرجة تجعله لا يبدي مقاومة إلا قليلاً. فهو يعمل معك بدلاً من أن يكون ضدك سواء بوعي منه أو بغير وعي. ومن ثم "فلا تكون الأمور مستحيلة!" ومع بدء التحرر من التوتر، قد تتبع أصابعك التوتر بحيث تغوص في الجسم أكثر. وهذا يشبه أن تسأل الجسم قائلاً: "ألا ترغب حقاً في التحرر من هذا الأمر؟"، وذلك بدلاً من أن تحتاج إلى (أو تحاول) أن تمارس عملية التخلص من التوتر بالقوة. فإن تحرير الـ "كي" (بشكل مسالم ولكن بعمق) الذي ينتج عن هذا الأسلوب هو القوة الحقيقية السحرية للجين شين دو.

أسلوب الأداء الاسترخائي

إن إطلاق أو تحرير تدفق الـ "كي" بهذا الأسلوب يتبع أيضاً المبدأ المسمى باللغة الصينية وي-وو-وي Wei-Wu-Wei. ويشرح جون بلوفلد هذا المبدأ بوضوح وبطريقة عملية إذ يقول: "إن ما يكتنف كل هذا هو المبدأ الطاوي العظيم من عدم فعل أمر إلا كاستجابة للحاجة الحتمية. فإذا تحتم أن يتم إنجاز أمر ما، فإن الرجل الحكيم يتجه للأمام دون ضجة ويتعامل معه بكفاءة قدر استطاعته، ولكنه لا ينتظر حتى تظهر نتيجة عمله، بل ينسحب في هدوء، ليكون متحرراً من حدوث انخراط غير ضروري في هذا الأمر.

إن المعنى الحقيقي للوي-وو-وي ليس "الفعل من خلال عدم الفعل"، الذي هو الترجمة الحرفية للمصطلح الصيني ولكن الفعل بطريقة تستلزم أقل قدر من المشاركة الجسمانية، وتتقدم من منطلق الثبات الداخلي للقلب.

إن التركيز على تدفق الـ "كي" وعلى إطلاق الـ "كي" المحتبسة أو المعاقة هو الوي-وو-وي على حقيقته. وهو يستلزم أقل قدر ممكن من المشاركة الجسمانية ويتقدم من خلال الشين الرحيمة (أي الروح الساكنة في القلب). وهو أكثر أساليب تحرير التوترات الجسدية/العقلية مباشرة، لأنه يعمل بشكل متناغم مع القوى والرغبات الجسدية الطبيعية. وهو واحد من أكثر الأساليب فعالية فيما يتعلق بزيادة امتصاص الـ "كي" واستخدامها. وتعتبر الحالة العميقة من الاسترخاء وإدراك الطاقة الناتجة عن هذا الأسلوب حالة يكون فيها الجسم أكثر قدرة على تنظيم نفسه وموازنتها.

واتباعاً لمبدأ الوي-وو-وي، فإننا حينما نحصل على التحرير المنشود، علينا أن ننسحب بعيداً عن النقطة. فكما مارسنا الضغط تدريجياً، يجب كذلك أن نخفف الضغط تدريجياً وأن نبتعد عن النقطة ببطء. إن معرفة مقدار ما تحتاج كل نقطة أن تطلقه في الجلسة العلاجية يتطلب شيئاً من الخبرة. ولكن يمكنك أن تبحث عن ثلاثة أدلة رئيسية على حدوث التحرر الكافي:

١) شعور بالليونة الحقيقية في العضلات المحيطة بالنقطة.

٢) انخفاض أو تحرر من الحساسية أو الألم عند النقطة.

٣) شعور بنبض قوي، ومنتظم، ومستمر عند النقطة.

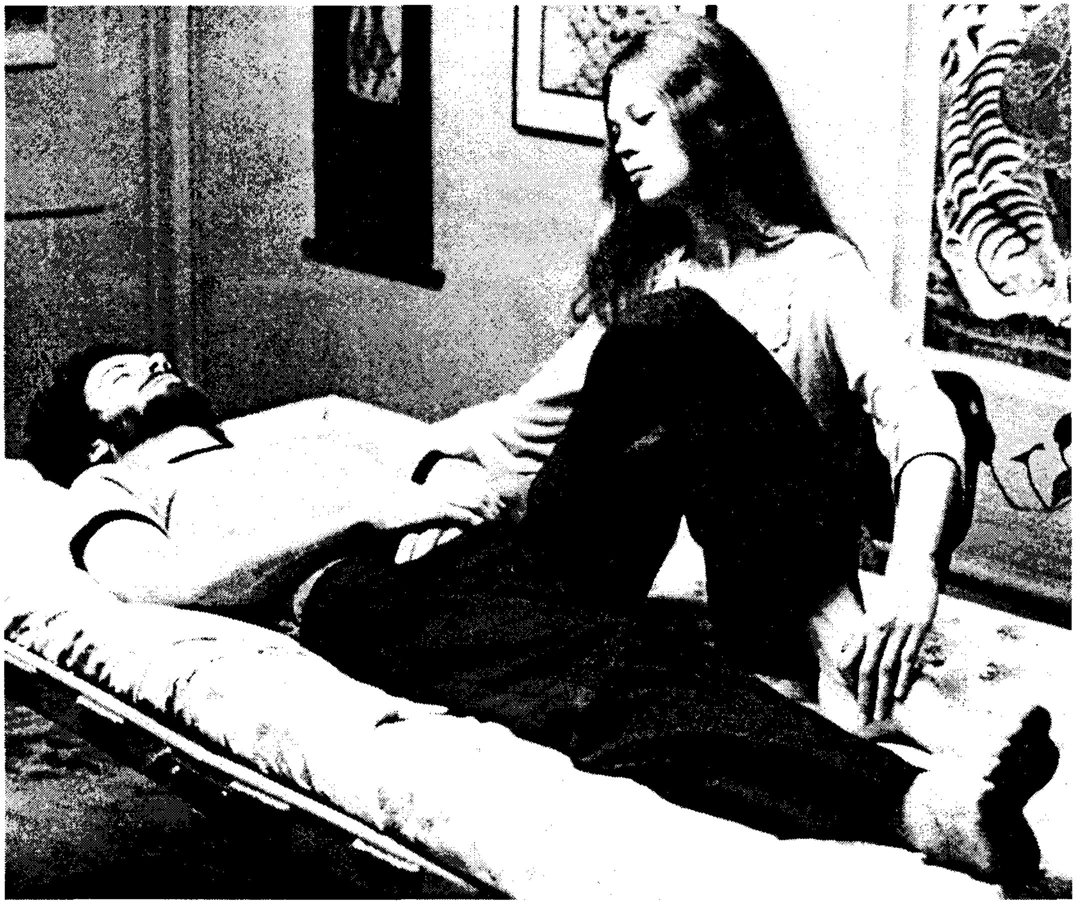
ويجب معالجة كل نقطة لما لا يقل عن ثلاثين ثانية، وتمثل فترة المعالجة في المتوسط دقيقة كاملة. أما النقاط شديدة التوتر والاستنفار فقد تحتاج لأطول من ذلك، ربما دقيقتين أو أكثر.

والدليل الثالث، وهو النبض، ليس هو نبض الدم الذي نعرفه، وليس هو النبض الذي في أطراف أصابعك. وبالطبع فإنك قد تشعر بنبض في أطراف أصابعك أثناء معالجتك للنقاط، لاسيما في بادئ الأمر حينما يؤدي هذا الاستخدام الجديد لأصابعك إلى زيادة دوران الدم فيها. إلا أن النبض الذي في أطراف أصابعك يكون ثابتاً بوضوح، في حين أن النبض الذي تشعر به عند النقاط العلاجية يتغير دائماً. وإذا كانت النقطة تعاني من إعاقة شديدة، فقد لا تشعر في البداية بأي نبض؛ ولكن مع حدوث تحرير للـ "كي" المحتبسة، فسوف تشعر بنبض يبدأ ثم يصير بالتدريج أقوى وأكثر انتظاماً. ويعتبر الشعور بهذا النبض المتعلق بالـ "كي" من قبيل الخبرة للمعالج في حد ذاته!

ومن الطبيعي أن تكون في حالة ارتياب بعض الشيء فيما يتعلق بأشياء مثل نبض الـ "كي"، أو في احتمال أن نشعر نحن أنفسنا أو ندرك هذه الأشياء. فهي على أية حال لم تكن في أي وقت تمثل جزءاً من تعاليمنا الثقافية الغربية. وقد كانت إحدى الطالبات المتدربات على العلاج بالضغط، وتعمل ممرضة، تتقبل الفلسفات الصحية الشرقية وتعاليمها وممارستها، إلا أنها أظهرت بعضاً من هذا الشك أو التحفظ العام، إذ كانت تتساءل عما إذا كان ذلك النبض الذي ذكرناه نابعاً ببساطة من الدم. ثم في ليلة ما جاءت إلى الفصل الدراسي التدريبي وهي تصيح قائلة: "إنني مندهشة للغاية! لقد شعرت أخيراً بهذا النبض، وهو ليس نبض الدم!". وفي هذا الصدد، كما هي الحال في الاكتشافات الأخرى، كن صبوراً مع نفسك. فإذا لم تكن تشعر بهذا الدليل الثالث في بادئ الأمر، فما عليك سوى أن تتطلع إلى تحرير التوتر، أو لتكتف بمعالجة النقاط للفترة المحددة.

وأسلوب الوي-وو-وي يعني أيضاً استخدام أقل عدد من النقاط وأنماط العلاج للحصول على النتيجة المرجوة. وليس من الضروري، ولا المرغوب فيه، أن تنبه كل نقطة من نقاط العلاج بالضغط في الجسم، ولا حتى أن تنبه جميع النقاط الثلاثين الرئيسية للجين شين دو. ومن ثم فإن أنماط العلاج بالجين شين دو قد صممت على أساس الكفاءة، باستخدام عدد محدود من النقاط المهمة في حدود صيغ علاجية ذات عمومية تجعلها صالحة للاستخدام مع معظم الناس.

وضع العلاج



شكل و: يرقد المتلقي للعلاج على ظهره فوق سرير خفيف. ويضع يده اليسرى على منطقة الهارا، بحيث تستقر راحة يده على بطنه. ويضع يده اليمنى فوق اليسرى. وهذا الوضع يتيح للمعالج أن يتعامل مع أي نقطة من نقاط الجين شين دو، كما يتيح له أن يطلب من المتلقي للعلاج أن يمارس تنفس الهارا، دون أن يضطر إلى تغيير وضع جسمه.

عادة ما يُطلب من الشخص المراد معالجته (أي المتلقي للعلاج) أن يرقد على ظهره وأن يبقى في هذا الوضع طوال جلسة العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو. وقد يطلب منه أيضاً أن يضع يده على منطقة الهارا مع جعل يده اليمنى فوق اليسرى (انظر الشكل و). أو قد تبقى يداه إلى جانبي جسمه إذا كان هذا أكثر راحة له.

ونظراً لأن يديك كمعالج يجب أن تتحركا تحت جسم الشخص المتلقي للعلاج حتى تتمكن من معالجة النقاط التي على ظهره كما ذكرنا آنفاً، فمن الأفضل أن تجعله يرقد على سرير خفيف (من النوع القابل للطي) عليه مرتبة سميكة من الإسفنج الرغوي (على أن تغطى المرتبة بملاءة). وبهذه الكيفية يمكنك تحريك يديك تحت جسم الشخص بسهولة، وإن كان من الممكن أن تطلب منه أن يرفع إليتيه أو ظهره قليلاً إذا كنت تجد صعوبة في تحريك يديك تحت هذه المناطق في بادئ الأمر أو إذا كان الشخص ذا جسم عضلي جداً أو زائد الوزن.



شکل ز

وقد يمكنك أن تستخدم سريراً خفيفاً منخفضاً، على أن تجلس إلى جوار السرير في الوضع التقليدي الياباني أو في وضع القرفصاء أو غير ذلك من الأوضاع المناسبة. أو يمكنك أن تستخدم طاولة التدليك العادية (على أن تكون مرتبتها من الإسفنج الرغوي وعليها ملاءة)، أو طاولة الجين شين دو الخاصة، مع جلوسك على كرسي أو مقعد إلى جوار الطاولة. وهذا هو الأسلوب الأكثر راحة، في العادة، لكي تعطي جلسة العلاج، لاسيما إذا كنت ستعطي جلستين علاجيتين أو أكثر على التوالي. وإذا لم يكن لديك سرير خفيف أو طاولة خاصة بهذا العلاج، فربما يمكنك أن تستخدم السرير العادي. ويشترط في هذه الحالة أن تجعل رأس الشخص المراد معالجته عند نهاية السرير (أي أن تعكس وضع جسمه)، فأحياناً ما يحتاج الأمر إلى أن تعالج نقاط الرقبة وأنت تجلس عند رأس الشخص. وقد يمكنك أن تستخدم أريكة طالما أن مسندي الذراعين ليسا مرتفعين أكثر مما يجب. وقد يمكنك أن تجعل الشخص يرقد على حصيرة على الأرض أو حتى على الأرض مباشرة، إلا أن هذا الوضع سيكون هو الأقل راحة بالنسبة للمعالج.

والسؤال الآن: لماذا يجب أن يبقى الشخص المتلقي للعلاج راقداً على ظهره وأنت تعالج النقاط التي على ظهره، بدلاً من أن تجعله يرقد على بطنه؟ وذلك لسببين رئيسيين: ١) إن تغيير وضع الجسم في هذا الموقف يمكن أن يقطع حالة التأمل الاسترخائية لمن يتلقى العلاج، و٢) إنه من الأسهل بالتأكيد أن تعالج نقاط الظهر مستخدماً الضغط المباشر، حينما يكون الشخص راقداً على ظهره. فإذا جعلته يرقد على بطنه، فسوف يتعين عليك أن تقف، أو تجلس، أو تجثو على ركبتيك فوق مستوى جسمه، وبعد ذلك إما أن تمارس الضغط مستخدماً القوة العضلية لذراعك، وإما أن تستخدم ثقل جسمك لتميل فوق النقطة المراد معالجتها. وفي كلتا الحالتين ستحتاج إلى قدر غير قليل من الجهد من جانبك ليتم العلاج. ولكن إذا كان الشخص يرقد على ظهره، وكانت أطراف أصابعك مستقرة على النقطة العلاجية كما ذكرنا آنفاً، فإن ثقل جسم الشخص في حد ذاته يمكن أن يقوم بالمهمة المطلوبة بدلاً منك.

وإذا لم تتمكن من الوصول إلى النقاط التي على القدمين والساقين السفليتين بشكل مريح لك، فقد تضطر إلى ثني ساق الشخص كما هو واضح في الشكل ز.

وقد تصاب أصابعك بالإرهاق في بادئ الأمر؛ وهذا يحدث بالفعل لمن يبدأ في استخدام أصابعه بطرق جديدة، مثل ممارسة التدليك، أو العزف على البيانو أو الجيتار، أو استخدام الآلة الكاتبة أو لوحة المفاتيح... أو غير ذلك. فإذا حدث هذا، فما عليك سوى أن تجعل مدة الجلسة العلاجية أقصر إلى أن تزيد قوة أصبعك، وهذا ما سيحدث سريعاً جداً. ومرة أخرى، احرص على ألا تستخدم قوة زائدة. ويجب حث الشخص المراد علاجه على أن يتجاوب معك ويخبرك إذا ما كان يشعر بألم في أية نقطة. فيجب أن تكون أصابعك معالجة للتوتر وليست مسببة له!

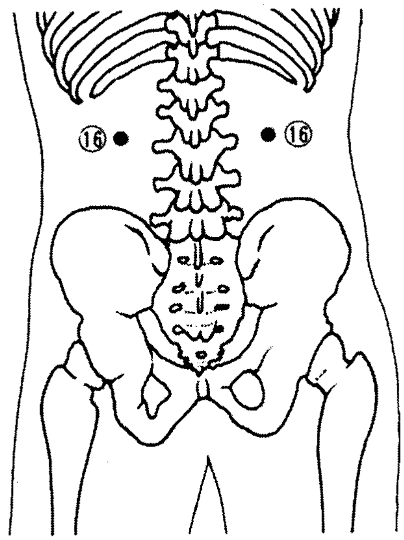
البدء في ممارسة جلسة العلاج بالضغط

إن جلسات العلاج بالجين شين دو تستغرق عادة ما يقرب من ساعة من الزمن، وإن كان من الممكن بالطبع أن تكون أقصر من هذا: ربما ٤٥ أو ٣٠ أو ١٥ دقيقة، بل قد تستغرق ٥ دقائق فقط، وتكون مع ذلك مفيدة جداً. ولكي تبدأ في استخدام النقاط وممارسة اللمسة العلاجية، قد يتعين عليك أن تجرب بعضاً من الأنماط العلاجية القصيرة (أي المختصرة) التالية من العلاج بالضغط. وقد تمارس هذه العلاجات التي يتكون كل منها من خطوتين على الجانب الأكثر توتراً من الجسم، وربما على كلا جانبي الجسم. ويمكنك أن تبدأ بممارسة أي نمط من هذه الأنماط بمفرده. أو يمكنك أن تبدأ بالنمط الأول ثم تتبعه بما يليه على التوالي. إن ممارستك لكل نمط من الأنماط العلاجية المبينة أسفله بهذه الكيفية سوف تستغرق حوالي ٤٥ دقيقة، وهذا تبعاً للمدة التي تستغرقها في معالجة النقاط.

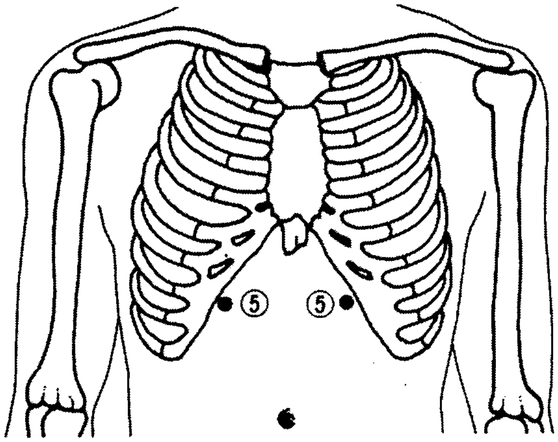
أسفل الظهر والبطن

الخطوة ١:

إحدى اليدين على النقطة رقم ١٦:



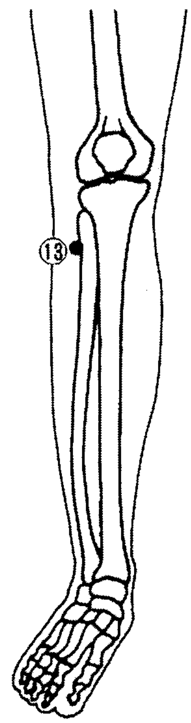
واليد الأخرى على النقطة رقم ٥:



الخطوة ٢:

تبقى إحدى اليدين على النقطة ١٦.

بينما تنتقل اليد الأخرى من النقطة ٥ إلى النقطة ١٣.





الخطوة ١

أسفل الظهر والبطن موضحان بالصورة:

الخطوة ٢



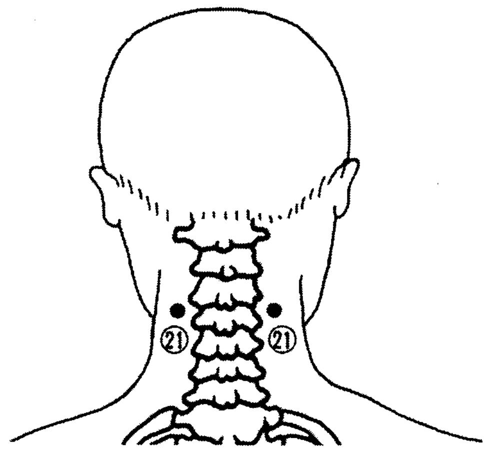
الخطوة ١:
ترى المعالجة في هذه الصورة وهي تعالج الجانب الأيمن من الظهر. فهي هنا تعالج النقطة رقم ١٦ بيدها اليسرى. وفي نفس الوقت تراها تعالج النقطة رقم ٥ في نفس الجانب من الجسم بيدها اليمنى. (ولكي تتم معالجة الجانب الأيسر من الظهر يجب أن تجلس إلى الجانب الأيسر من الشخص المراد معالجته. وبهذه الكيفية تعالج النقطة رقم ١٦ بيدك اليمنى والنقطة ٥ بيدك اليسرى).

الخطوة ٢:
تبقى اليد اليسرى على النقطة رقم ١٦ بينما تتحرك اليد اليمنى إلى أسفل نحو النقطة رقم ١٣. (وعند معالجة النقطة رقم ١٦ اليسرى، فإن يدك اليسرى هي التي يجب أن تتحرك نحو النقطة رقم ١٣).

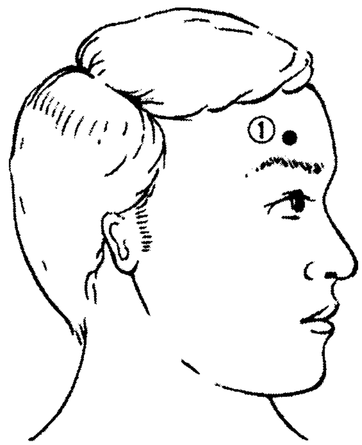
الرقبة والوجه

الخطوة ١:

إحدى اليدين تعالج النقطة رقم ٢١:



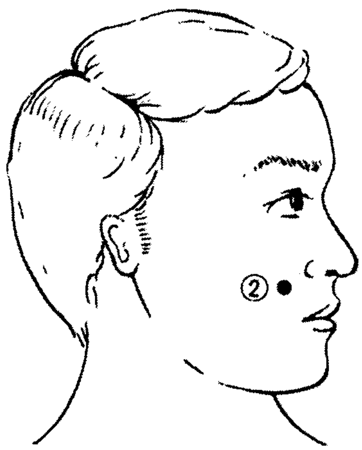
بينما تعالج اليد الأخرى النقطة رقم ١:

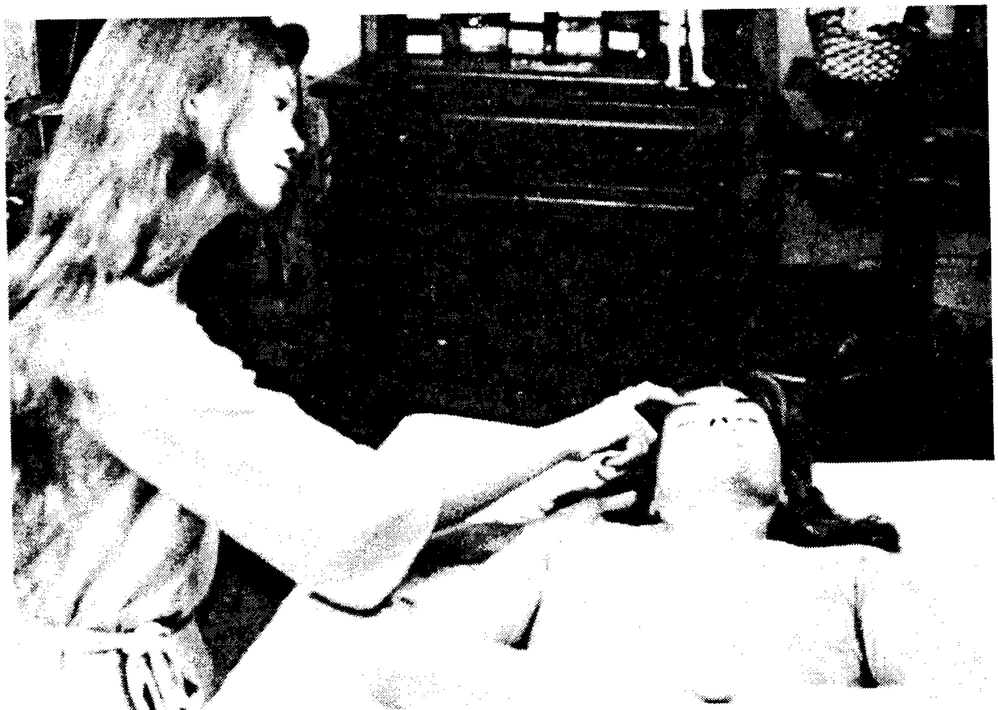


الخطوة ٢:

إحدى اليدين تبقى على النقطة رقم ٢١:

بينما تنتقل اليد الأخرى من النقطة ١ لتعالج النقطة ٢:





الخطوة ١

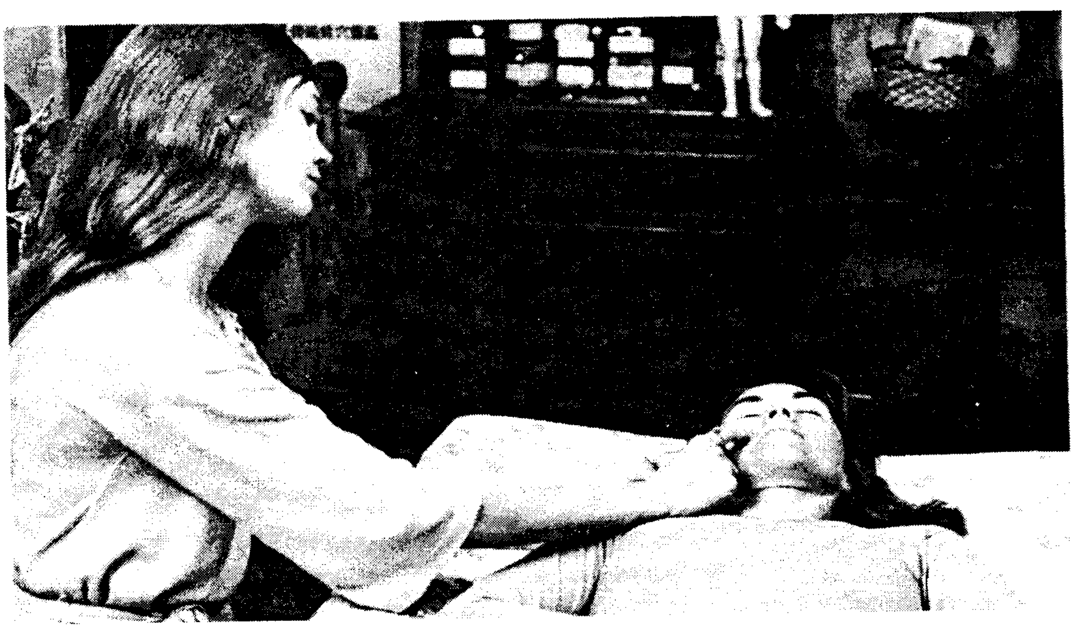
الرقبة والوجه موضحان بالصور:

الخطوة ١:

ترى المعالجة في هذه الصورة وهي تعالج الجانب الأيمن من الرقبة. وهي هنا تعالج النقطة رقم ٢١ بيدها اليسرى. وفي نفس الوقت تعالج النقطة رقم ١ على نفس الجانب من الجسم بيدها اليمنى (وعندما تعالج الجانب الأيسر من الرقبة، يجب أن تجلس على الجانب الأيسر من الشخص على أن تعالج النقطة ٢١ بيدك اليمنى، والنقطة ١ بيدك اليسرى).

الخطوة ٢:

تبقى اليد اليسرى على النقطة رقم ٢١، بينما تتحرك اليد اليمنى إلى أسفل نحو النقطة رقم ٢. (وعندما تعالج النقطة ٢١ اليسرى، يجب أن تتحرك يدك اليسرى نحو النقطة رقم ٢).

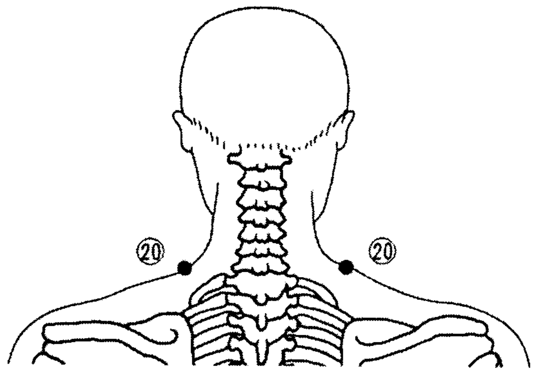


الخطوة ٢

الكتفان

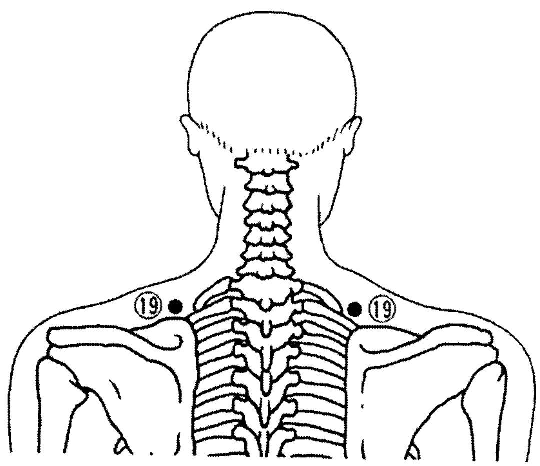
الخطوة ١:

إحدى اليدين تعالج النقطة رقم ٢٠:

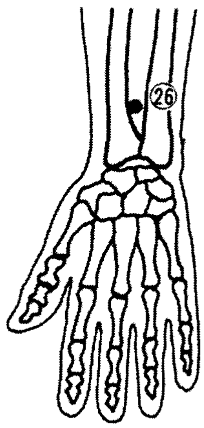


الخطوة ٢:

إحدى اليدين تغادر النقطة ٢٠ وتعالج بدلاً منها النقطة ١٩.



بينما تعالج اليد الأخرى النقطة رقم ٢٦:



بينما تبقى اليد الأخرى على النقطة ٢٦.

الكتفان موضحتان بالصور:

الخطوة ١:

ترى المعالجة في هذه الصورة وهي تعالج الكتف اليمنى. وهي هنا تعالج النقطة رقم ٢٠ بيدها اليسرى (وقد يكون من الأسهل أن تعالج هذه النقطة بإصبع الإبهام). وفي نفس الوقت تراها وهي تعالج النقطة ٢٦ على نفس الجانب من الجسم بيدها اليمنى. (ولكي تعالج الكتف اليسرى، يجب أن تجلس إلى الجانب الأيسر من الشخص. على أن تعالج النقطة ٢٠ بيدك اليمنى، والنقطة ٢٦ بيدك اليسرى).

الخطوة ٢:

تتحرك اليد اليسرى إلى أسفل نحو النقطة رقم ١٩ بينما تبقى اليد اليمنى على النقطة ٢٦. (وعندما تعالج النقطة رقم ٢٠ اليسرى، يجب أن تتحرك يدك اليمنى إلى أسفل نحو النقطة ١٩).

الخطوة ١



الخطوة ٢



الخطوة ١



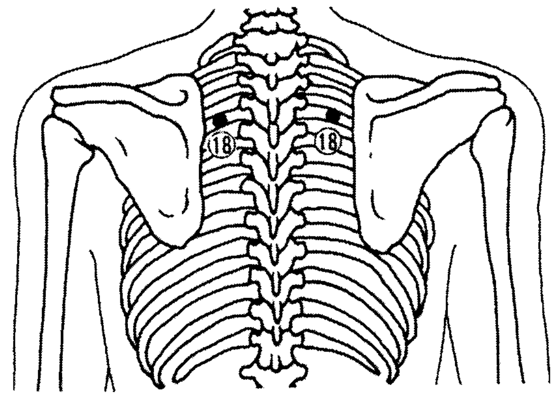
الخطوة ٢



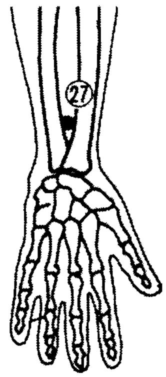
أعلى الظهر والصدر

الخطوة ١:

إحدى اليدين تعالج النقطة رقم ١٨:

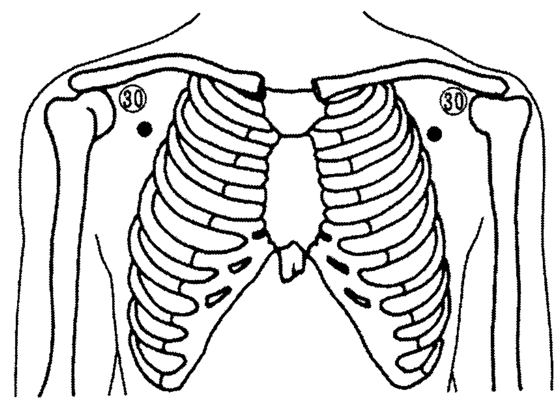


بينما تعالج اليد الأخرى النقطة رقم ٢٧:



الخطوة ٢:

تنتقل إحدى اليدين من النقطة ١٨ لتعالج بدلاً منها النقطة رقم ٣٠:



بينما تبقى اليد الأخرى على النقطة ٢٧.

أعلى الظهر والصدر موضحان بالصور:

الخطوة ١:

ترى المعالجة في هذه الصورة وهي تعالج الجانب الأيمن من أعلى الظهر والصدر. فهي هنا تعالج النقطة رقم ١٨ بيدها اليسرى. (وقد يكون من الأسهل أن تنقل يدك على الظهر من الرقبة إلى ما أسفلها، كما هو مبين، بدلاً من أن تنقلها بطول الظهر كله). وفي نفس الوقت تراها وهي تعالج النقطة ٢٧ بيدها اليمنى. (ولكي تعالج الجانب الأيسر من أعلى الظهر والصدر، يجب أن تجلس إلى الجانب الأيسر من الشخص. على أن تعالج النقطة ١٨ بيدك اليمنى والنقطة ٢٧ بيدك اليسرى).

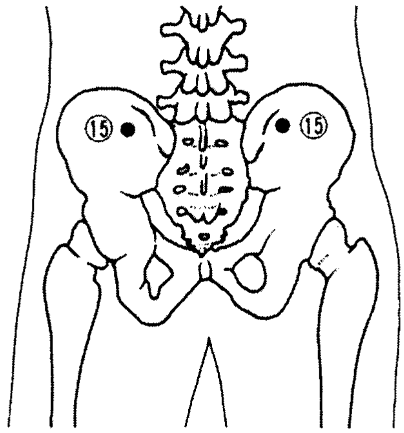
الخطوة ٢:

تتحرك اليد اليسرى نحو النقطة رقم ٣٠، بينما تبقى اليد اليمنى على النقطة ٢٧ (وعند معالجة النقطة ١٨ اليسرى، يجب أن تتحرك يدك اليمنى إلى النقطة رقم ٣٠).

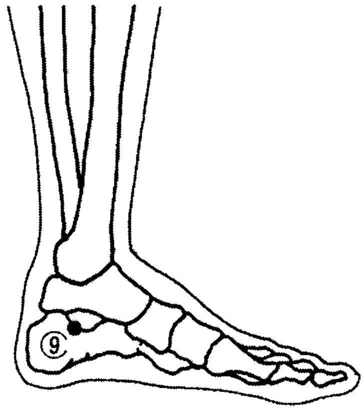
المنطقة الحوضية والكعبان

الخطوة ١:

تعالج إحدى اليدين النقطة رقم ١٥:



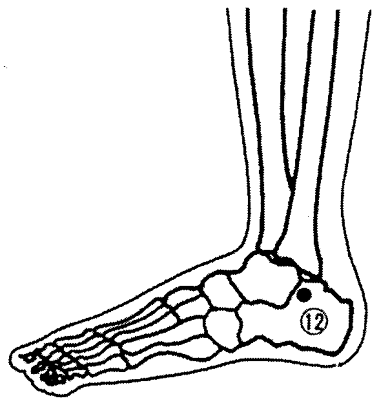
بينما تعالج اليد الأخرى النقطة رقم ٩:



الخطوة ٢:

تبقى إحدى اليدين على النقطة ١٥:

بينما تنتقل اليد الأخرى من النقطة ٩ لتعالج بدلاً منها النقطة ١٢:



المنطقة الحوضية والكعبان موضحان بالصور:

الخطوة ١:

ترى المعالجة في هذه الصورة وهي تعالج المنطقة الحوضية اليمنى. وهي هنا تعالج النقطة ١٥ بيدها اليسرى. وفي نفس الوقت تراها وهي تعالج النقطة رقم ٩ على نفس الجانب من الجسم بيدها اليمنى. (ولكي تعالج المنطقة الحوضية اليسرى، يجب أن تجلس إلى الجانب الأيسر من الشخص، على أن تعالج النقطة ١٥ بيدك اليمنى والنقطة ٩ بيدك اليسرى).

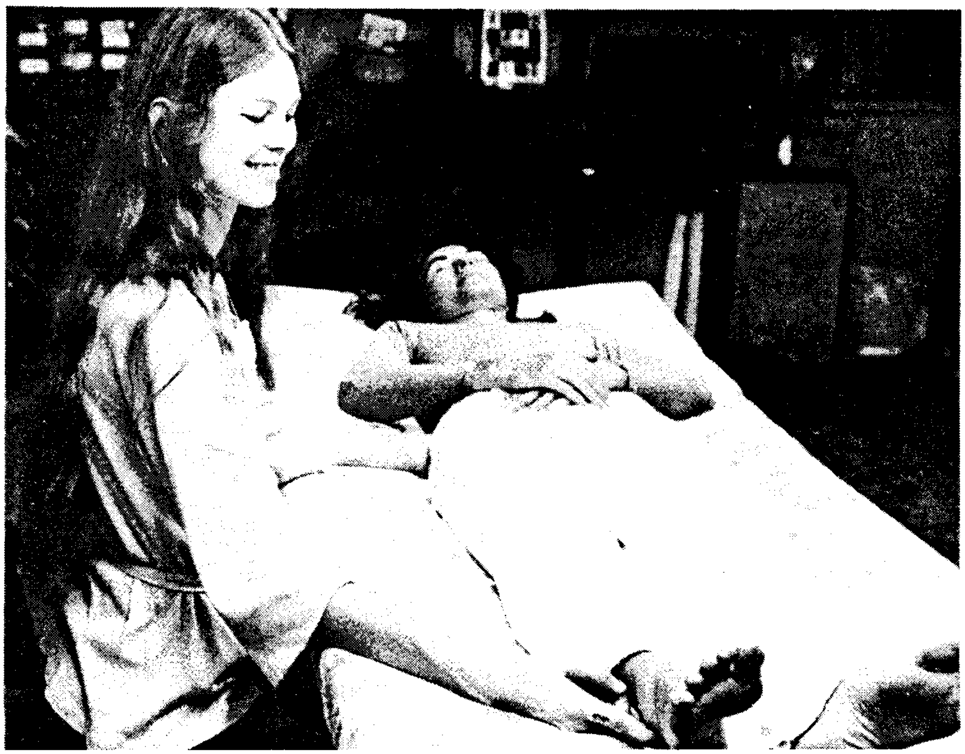
الخطوة ٢:

تبقى اليد اليسرى على النقطة رقم ١٥، بينما تتحرك اليد اليمنى إلى النقطة رقم ١٢. (وعند معالجة النقطة ١٥ اليسرى، يجب أن تنتقل يدك اليسرى إلى النقطة ١٢).

الخطوة ١

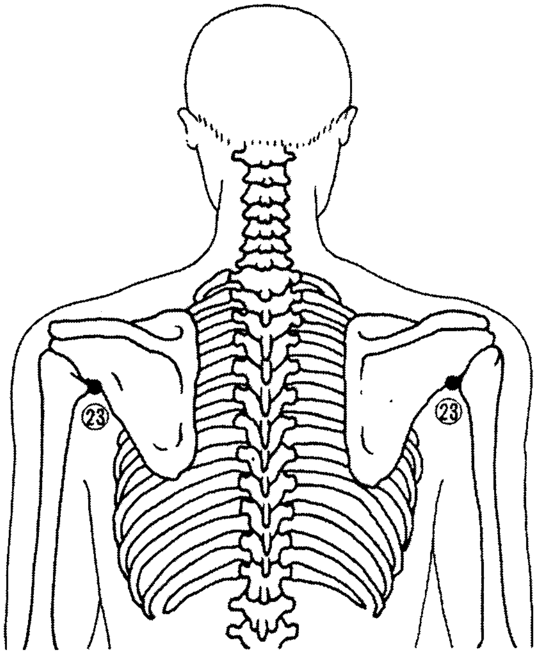


الخطوة ٢



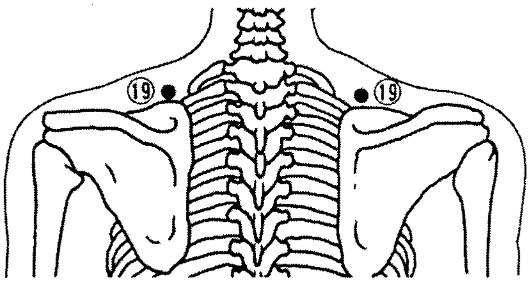
العلاج التحريري الأساسي للرقبة

يعتبر النمط العلاجي التالي (لتحرير الرقبة من المعوقات، والمكون من خمس خطوات) مهماً جداً. إذ يستخدم العلاج التحريري الأساسي للرقبة أو نوع مختلف منه عند نهاية كل جلسة (تقريباً) من جلسات العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو. وإذا كنت قد مارست معظم الأنماط القصيرة (أي المختصرة) السابق ذكرها أو كلها، فحينئذ تكون قد أعطيت أول علاج بالجين شين دو! وقد يكون من الخير أن تنهي الجلسة العلاجية بهذا العلاج القصير.



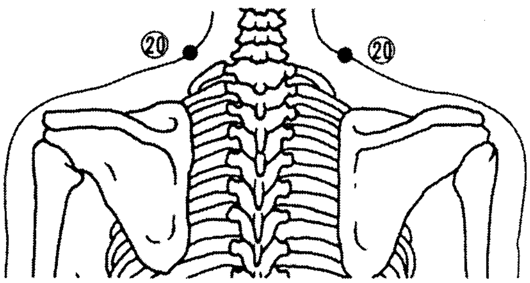
الخطوة ١:

كلتا اليدين تعالج النقطتين رقم ٢٣.



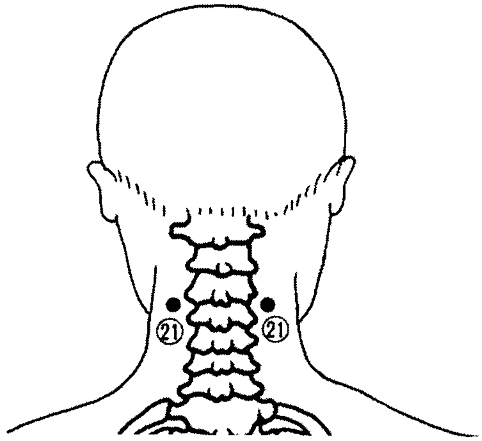
الخطوة ٢:

كلتا اليدين تعالج النقطتين رقم ١٩.



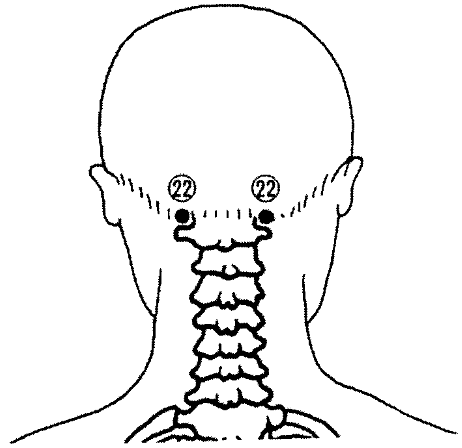
الخطوة ٣:

كلتا اليدين تعالج النقطتين رقم ٢٠.



الخطوة ٤:

كلتا اليدين تعالج النقطتين رقم ٢١.



الخطوة ٥:

كلتا اليدين تعالج النقطتين رقم ٢٢.

العلاج التحريري الأساسي للرقبة موضحاً بالصور:

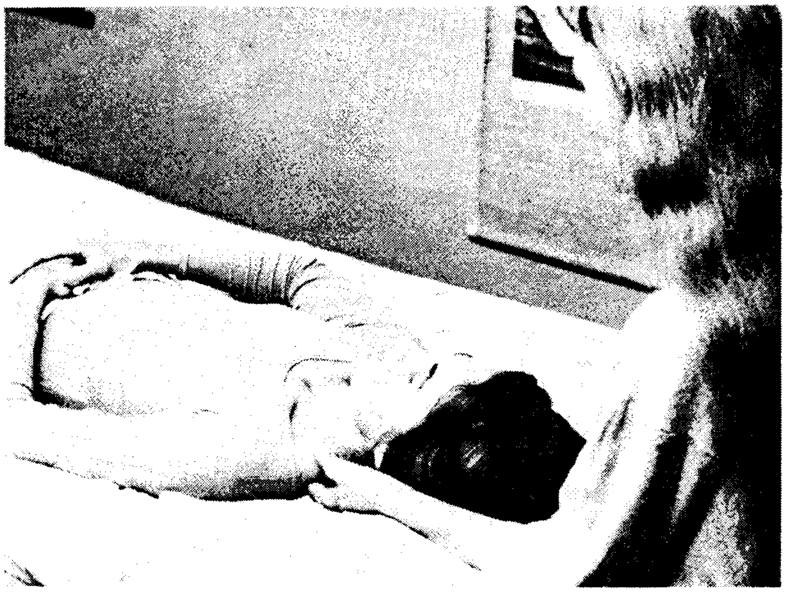
الخطوة ١



الخطوة ١:

ترى المعالجة في هذه الصورة وهي تعالج النقطتين رقم ٢٣. وهي هنا تضع أطراف أصابعها تحت الجانبين الخارجيين من الكتفين، وتلاحظ أنها تعالج النقطة رقم ٢٣ اليسرى بيدها اليسرى، والنقطة رقم ٢٣ اليمنى بيدها اليمنى. وأنها تقوس أصابعها؛ واضعة أطراف الأصابع على النقطتين ومستخدمة لثقل جسمها مع الميل على النقطتين بدرجة طفيفة.

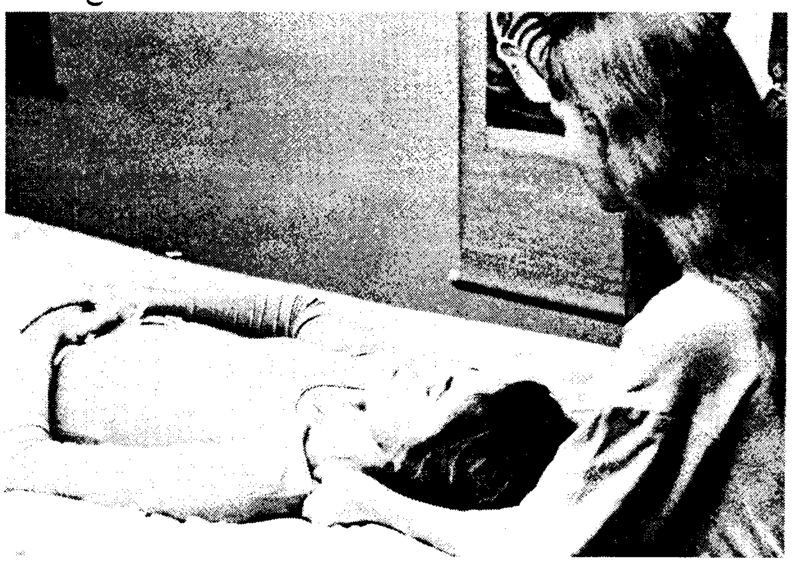
الخطوة ٢



الخطوة ٢:
ترى المعالجة الآن وهي تعالج النقطتين رقم ١٩. وهي تعالج النقطة ١٩ اليسرى بيدها اليسرى والنقطة ١٩ اليمنى بيدها اليمنى. إن وضع أطراف الأصابع (بخلاف الإبهامين) على النقطتين ١٩ يجعل الإبهامين في وضع ملائم لمعالجة النقطتين رقم ٢٠ في الخطوة التالية.

الخطوة ٣:
بعد ذلك، ترى المعالجة هنا وهي تعالج النقطتين رقم ٢٠. فمع احتفاظها بأصابعها في الوضع الموصوف أعلاه، تقوم هنا بمعالجة النقطة ٢٠ اليسرى بإبهامها الأيسر والنقطة ٢٠ اليمنى بإبهامها الأيمن. وفي هذا الوضع تستطيع المعالجة أن تستخدم ثقل جسمها للميل على النقطتين بخفة. (وهذا الوضع هو مجرد اقتراح، فإذا كان من الأسهل لك أن تستخدم أطراف أصابعك بدلاً من الإبهامين، فافعل ذلك بالطبع).

الخطوة ٣



الخطوة ٤



الخطوة ٤:

انتقلت المعالجة الآن إلى النقطتين رقم ٢١. وهي تعالج النقطة ٢١ اليسرى بيدها اليسرى، والنقطة ٢١ اليمنى بيدها اليمنى. وعليها أن تبحث عن أكثر النقاط توتراً في المنطقة الواقعة خارج السلسلة الفقرية العنقية. ويجب أن يلاحظ الطالب المتدرب أن النقطتين ٢١ في هذه الخطوة والنقطتين ٢٢ في الخطوة التالية يجب تحريرهما من المعوقات والتوترات كما فعلت مع النقطتين ٢٠ في الخطوة السابقة على الأقل.

الخطوة ٥:

وفي النهاية، ترى المعالجة هنا وقد انتقلت لأعلى إلى النقطتين رقم ٢٢. إذ تعالج النقطة ٢٢ اليسرى بيدها اليسرى، واليمنى بيدها اليمنى. وهي تستخدم أطراف أصابعها في معالجة هاتين النقطتين. وربما تكون هذه المعالجة أكثر سهولة إذا كانت مؤخرة رأس الشخص مستندة على يدي من يعالجه، بحيث يكون الرأس مستقراً على راحتي يدي المعالج كما هو موضح أدناه.

الخطوة ٥

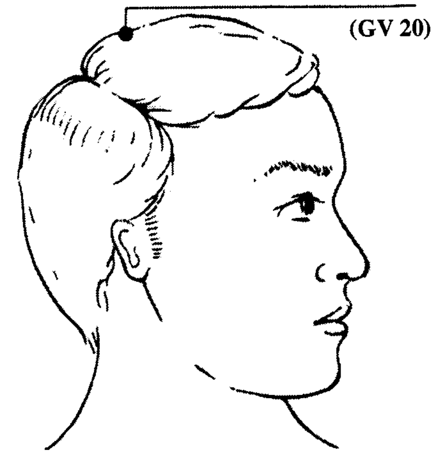


ولاحظ أن المعالجة هنا تستخدم ثقل جسمها في الميل للخلف قليلاً، وهي تجذب قاعدة جمجمة الشخص بأطراف أصابعها. وعادة ما يكون من السهل أن تحرر النقطتين ٢٢ من التوتر بعد تحرير النقاط ٢٣، ١٩، ٢٠، ٢١، إلا أن تحرير هذه النقاط يعد مهماً جداً. فأغمض عينيك أثناء معالجتك لهذه النقاط حتى تستطيع بسهولة أكثر أن تحس بها وأن تتفاعل معها.

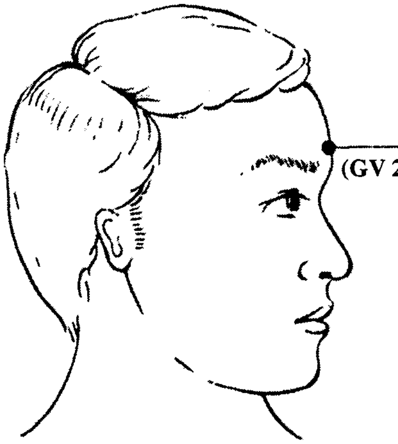
العلاج التحريري المركزي القصير

قد يستخدم هذا النمط العلاجي المكون من خطوة واحدة بعد التحرير الأساسي للرقبة، أو يستخدم بمفرده.

الخطوة ١:
تعالج اليد اليمنى النقطة الواقعة على "مركز" قمة الرأس:



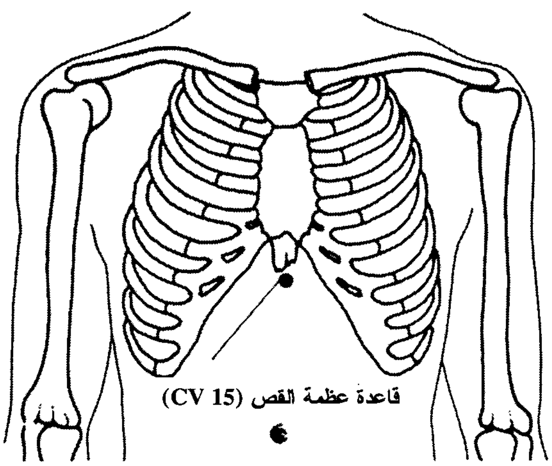
بينما تعالج اليد اليسرى النقطة التي بين الحاجبين وتعرف باسم "العين الثالثة":



الخطوة الموازنة النهائية

هذا النمط العلاجي المكون من خطوة واحدة قد يستخدم عند نهاية الجلسة العلاجية بعد التحرير الأساسي للرقبة والتحرير المركزي القصير.

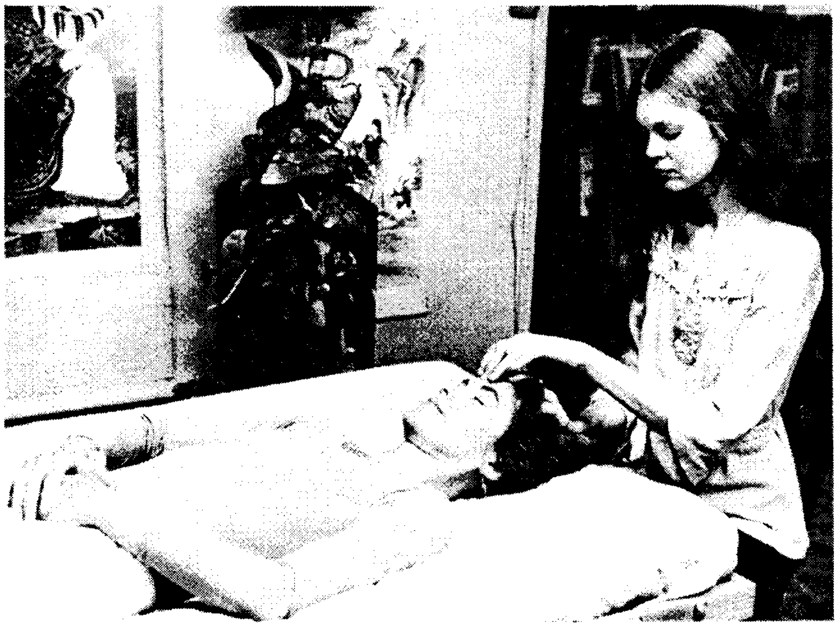
الخطوة ١:
تعالج اليد اليمنى النقطة الواقعة عند قاعدة عظمة القص:



بينما تعالج اليد اليسرى الإصبعين الكبيرتين للقدمين.



رغم أنه يوجد العديد من نقاط العلاج بالضغط على الإصبع الكبيرة للقدم، إلا أن الأهمية الرئيسية لمعالجته هنا تكمن في أن الإصبع الكبيرة للقدم تعد بمثابة مفترق الطرق لتدفقات عديدة ومختلفة من الطاقة.



الخطوة ١

العلاج التحريري المركزي القصير موضحاً بالصور:

الخطوة ١:

ترى المعالجة هنا وهي تعالج النقطة التي على مركز قمة الرأس بيدها اليمنى (وتقع هذه النقطة على قمة الرأس في المنطقة التي يوجد بها انخفاض صغير). وفي نفس الوقت تراها وهي تعالج نقطة العين الثالثة بأطراف أصابع يدها اليسرى برفق. (وتقع هذه النقطة بين الحاجبين في منتصف الجبهة).

الخطوة الموازنة النهائية موضحة بالصور:

الخطوة ١:

ترى المعالجة هنا وهي تعالج النقطة التي عند قاعدة عظمة القص بأطراف أصابع يدها اليمنى. ويجب معالجة هذه النقطة برفق. ويمكن وضع راحة اليد برفق على موضع الضفيرة الشمسية إذا شئت. وترى المعالجة أيضاً وهي تعالج إصبعي القدمين الكبيرتين بيدها اليسرى؛ وذلك بأن تلفهما معاً بيدها. كما أغمضت المعالجة عينيها وبدأت تتأمل في محاولة لدفع الدورة العامة للـ "كي" في اتجاهها الطبيعي، أي لأعلى على ظهر الشخص ولأسفل على واجهته.



الخطوة ١



العلاج الذاتي

إن أي نمط من الأنماط القصيرة من العلاج بالضغط المذكورة في هذا الفصل يمكنك أنت أيضاً أن تقوم به بنفسك ولنفسك. ويمكنك أن تختار واحداً منها أو اثنين يبدوان مناسبين لك، أو يمكنك أن تمارسها كلها بالتتابع. وحينما تقوم بعلاج نفسك، فلا تستخدم سوى الضغط برفق. فإن قيامك بتوتير بعض عضلاتك لكي تخفف توتر عضلات أخرى لا يعتبر طريقة فعالة للاسترخاء العام!

وعليك أولاً إما أن تجلس على كرسي وإما أن ترقد على الأرض (أو أي سطح صلب مناسب) حتى تمارس العلاج الذاتي. ولكي تعالج أغلب النقاط فلا تستخدم سوى الضغط برفق بأطراف أصابعك. ولكي تعالج النقاط التي على الظهر، فاجعل يدك في شكل قبضة وضع براجم الأصابع على النقطة المنشودة، ثم مل بجسمك للوراء على الكرسي (أو استرخِ على الأرض بالرقود على ظهرك) بحيث يقوم ثقل جسمك بالضغط على النقطة المطلوبة. وعند الضرورة، اعكس وضع اليدين (أي اعكس ما هو مبين هنا) لكي تعالج أشخاصاً آخرين. ولك حرية الاختيار في استخدام اليدين في المعالجة حسبما يناسبك فيما عدا حالتين هما العلاج التحريري المركزي القصير والخطوة الموازنة النهائية.



معالجة النقطتين رقم ٢١ ورقم ٢ لنفسك:

يقوم الشخص بمعالجة الجانب الأيمن من الرقبة، بحيث يضغط على النقطة ٢١ اليمنى بيده اليسرى، وعلى النقطة ٢ اليمنى بيده اليمنى. والوضع المبين بالصورة له ميزة إضافية هي مد الكتفين والجزء العلوي من الصدر. ومع ذلك، إذا لم تستطع أن تبقي ذراعك مسترخياً في هذا الوضع، فاجعل المرفق الأيسر يتدلَ فقط إلى جانب الجسم.

معالجة النقطتين رقم ١٨ ورقم ٢٩ لنفسك:

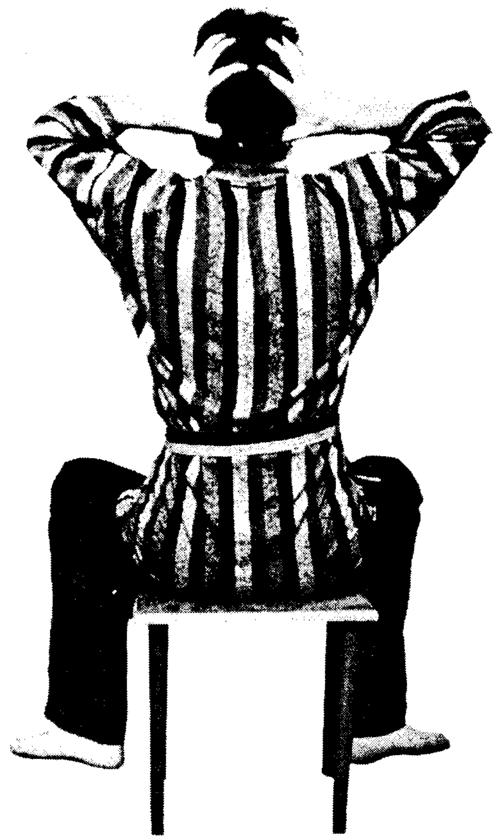
ربما كانت النقطة ١٨ هي النقطة الأكثر صعوبة في الوصول إليها بنفسك. فإذا لم تستطع الوصول إلى النقطة ١٨ دون إجهاد، فاكتفِ في بادئ الأمر بالوصول لأقرب موضع لهذه النقطة قدر الإمكان. وكلما قمت بتحرير نقاط الضغط أولاً بأول، فسوف تصير أكثر مرونة تدريجياً.

يقوم الشخص في هذه الصورة (السفلى في الصفحة السابقة) بمعالجة الجانب الأيسر من أعلى ظهره، بحيث يضغط على النقطة ١٨ اليسرى بيده اليسرى، وعلى النقطة ٢٩ بيده اليمنى. لاحظ هنا وجوب استخدام الأيدي الأخرى (أي عكس المبينة بالصور السابقة) عند علاج الآخرين.



معالجة النقطتين رقم ٢٠ لنفسك:

لكي تعالج النقطتين ١٩ أو النقطتين ٢٠، فاضغط عليهما بأطراف أصابعك. ثم دع ذراعيك تتدليا لأسفل بحيث يقوم ثقل ذراعيك بالضغط على النقطتين وترى الشخص الذي في الصورة وقد تقاطعت ذراعاه بحيث تعالج يده اليمنى النقطة ٢٠ اليسرى وتعالج يده اليسرى النقطة ٢٠ اليمنى. وهذا الوضع المتقاطع ليس ضرورياً لك، فإذا وجدت الأكثر راحة لك أن تعالج النقطة اليمنى بيدك اليمنى والنقطة اليسرى بيدك اليسرى، فافعل ولا حرج.



معالجة النقطتين رقم ٢٢ لنفسك:

استخدم راحتي يديك على ظهر رأسك، وفي الصورة ترى الشخص وهو يعالج النقطتين ٢٢ بإبهاميه. وهذا يعتبر وضعاً مريحاً لاسيما إذا كنت تعالج نفسك وأنت راقد على ظهرك. وحينئذ عليك أن تحتوي رأسك بيديك، ويقوم ثقل رأسك على إبهاميك بالضغط على النقطتين بالقدر الكافي. وحينما تمارس العلاج الذاتي من وضع الجلوس، يمكنك أن تضغط على هاتين النقطتين بأطراف أصابعك بدلاً من الإبهامين، إذا أردت.

ممارسة التحرير المركزي القصير لنفسك

ترى الشخص في هذه الصورة وهو يعالج النقطة الواقعة على قمة رأسه بيده اليمنى (لتحريرها من المعوقات). لاحظ أن هذه النقطة يمكن معالجتها بمجرد تغطية قمة الرأس براحة اليد. كما أن هذا الشخص يعالج أيضاً نقطة "العين الثالثة" بيده اليسرى. ويستخدم الضغط بأطراف الأصابع برفق على هذه النقطة. كما يراعى إغماض العينين حتى يتمكن الشخص من التركيز بصورة أفضل على تدفق الـ "كي" إلى أعلى جهة الظهر وإلى أسفل جهة الأمام من الجسم.

فحتى لو لم يكن لديك شخص يتلقى علاجك، يمكنك أن تمارس أنماط العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو بمعالجتك لنفسك. ومن المعروف تقليدياً، أن الطالب المتدرب الذي يتعلم أياً من الفنون العلاجية الشرقية يجب أن يجرب على نفسه كثيراً قبل أو أثناء ممارسته العلاج للآخرين. ولقد قيل إن خبير العلاج بوخز الإبر، على سبيل المثال، يجب أن يجرب على نفسه هذا العلاج بالإبر ألف مرة قبل أن يمارسه على شخص آخر! ونظراً لأن تقنية الضغط بطرف الإصبع برفق التي تمارس عند العلاج بالضغط تعتبر مأمونة تماماً، فليس من الضروري أن تمارسها على نفسك قبل أن تمارسها على الآخرين. ومع ذلك، فإن أداءك لجلسة علاج ذاتي سيكون مفيداً لك، كما يعطيك فكرة ما عما يشعر به الشخص الذي يجري علاجه، وما يمكن أن يكون الشعور عند الضغط على النقاط العلاجية.

التحرير البسيط للقناة المركزية

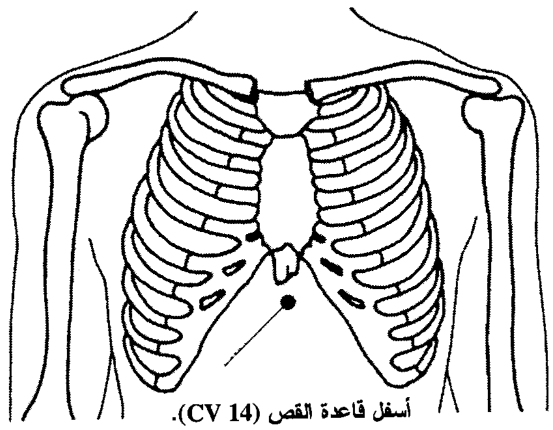
إن كثيراً من الطلبة المتدربين يعطون أنفسهم جلسة بسيطة من العلاج بالضغط للقناة المركزية (لتحريرها من المعوقات) في الصباح قبل نهوضهم من الفراش. وكما رأينا من قبل، فإن القناة المركزية الكبرى هي البحر الكبير للين واليانج وهي قناة الطاقة المتحكمة في الجسم كله. ونظراً لأنها تتبع مسار العمود الفقري إلى أعلى على ظهر الجسم، ثم الخط المتوسط إلى أسفل من الأمام، فإن نقاطها كلها



أحادية مفردة أي ليست ثنائية الجانب مثل نقاط الجين شين دو الثلاثين الرئيسية. وهذه النقاط يسهل العثور عليها من الرسوم التوضيحية المبينة أسفله ويجب معالجتها عن طريق الضغط برفق بطرف الإصبع. وربما كان من الأفضل ممارسة هذا العلاج الذاتي أثناء الرقود على الظهر على سطح صلب، وهو فعال بصفة خاصة إذا كنت تمارس تنفس الهارا في نفس الوقت.

وهذا النمط التحريري من العلاج بالضغط يمكن ممارسته أيضاً لشخص آخر، إما بمفرده وإما مع بعض من الأنماط التحريرية القصيرة المذكورة أعلاه. وفي الحالة الأخيرة، يمكنك أن تبدأ جلسة العلاج بهذا النمط للقناة المركزية، أو يمكنك أن تمارس هذا النمط العلاجي قبل أو بعد ممارسة التحرير الأساسي للرقبة.

الخطوة ١:
تعالج اليـد اليـسرى النقطـة الواقعـة أسـفل قاعـدة عظمـة القص مباشرة:



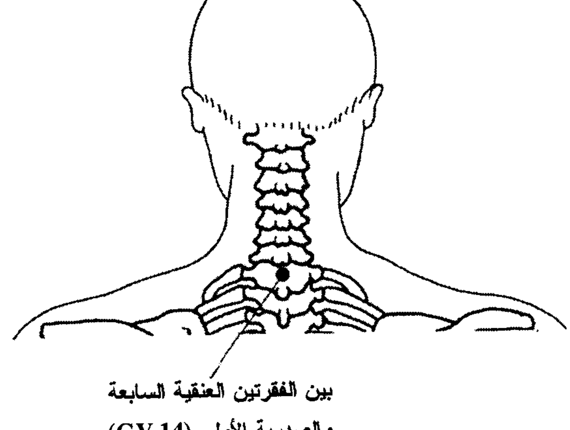
الخطوة ٢:
تبقى اليد اليسرى على النقطة الواقعة أسفل قاعدة القص مباشرة:

بينما تنتقل اليد اليمنى لتعالج النقطة الواقعة عند قمة عظمة العانة (الموضحة أعلاه).

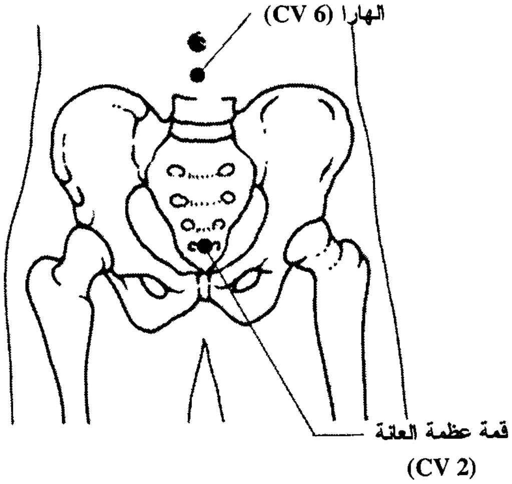
الخطوة ٣:
تبقى اليد اليسرى كما هي عند قاعدة القص:

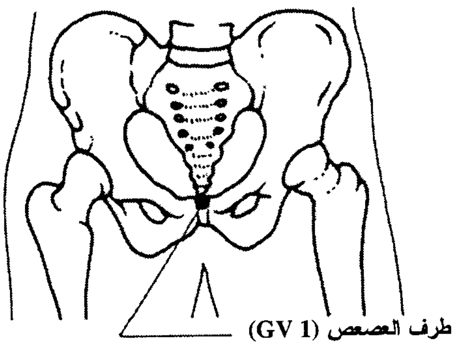
بينما تنتقل اليـد اليمنـى لتعـالج النقطـة الواقعـة عنـد طرف عظمة العصعص.

الخطوة ٤:
تنتقل اليد اليسرى إلى النقطة الواقعة بين الفقرتين العنقية السابعة والصدرية الأولى (وهما الفقرتـان الكبيرتـان اللتـان



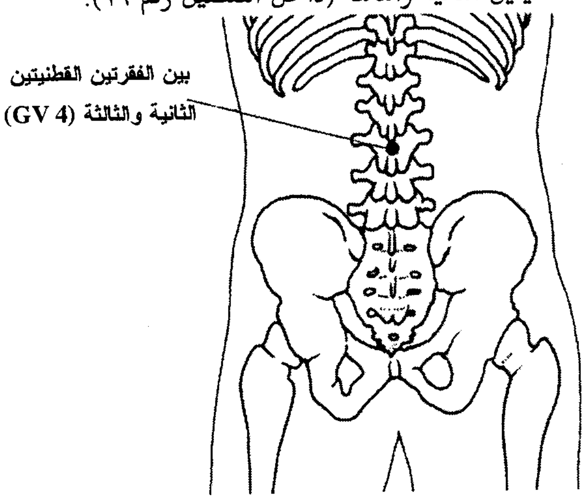
بينما تعالج اليد اليمنى نقطة الهارا (بأطراف الأصـابع أو براحة اليد كلها).





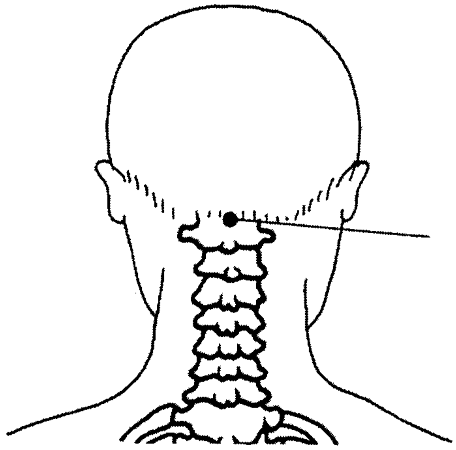
تشعر بهما عند قاعدة الرقبة).

بينما تنتقل اليد اليمنى إلى النقطة الواقعة بين الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة (داخل النقطتين رقم ١٦).



الخطوة ٥:
تنتقل اليد اليسرى إلى النقطة الواقعة عند قاعدة الجمجمة:

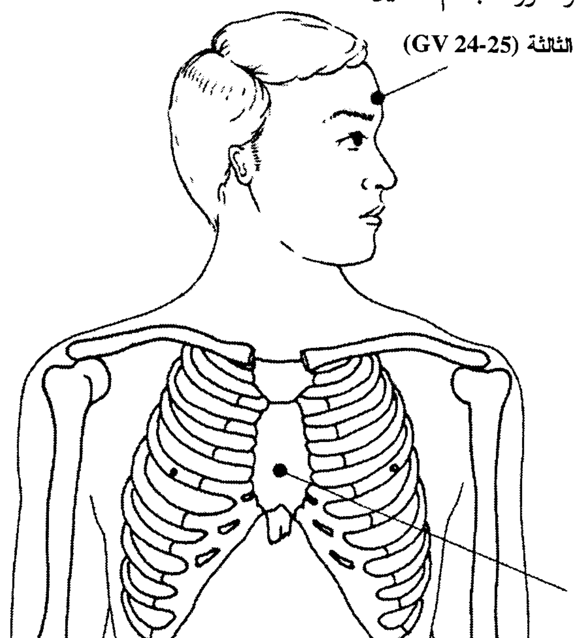
بينما تبقى اليد اليمنى على النقطة الواقعة بين الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة.



الخطوة ٦
تنتقل اليد اليسرى إلى النقطة التي بين الحاجبين والمعروفة باسم "العين الثالثة":

بينما تنتقل اليد اليمنى إلى النقطة التي على قمة الرأس:





الخطوة ٧:
تنتقل اليد اليسرى إلى النقطة التي بين الحلمتين على عظمة القص (والموضحة أعلاه).

بينما تبقى اليد اليمنى على النقطة التي على قمة الرأس.

٨. كيف تعطي علاجاً بالضغط بالجين شين دو

لقد تعلمت سابقاً طريقة العلاج الأساسية بالجين شين دو وباستخدام هذه الطريقة سوف تتعلم الآن ممارسة أنماط العلاج بالضغط التي تحرر وتوازن كلاً من الأزواج الأربعة من التدفقات العجيبة، فضلاً عن الأنماط التي تعالج المناطق المختلفة من الجسم بصورة أكثر اكتمالاً من الأنماط القصيرة التي ذكرت في الفصل السابق. وسوف تستمر في معالجة نقطتين في نفس الوقت؛ إحداهما باليد اليمنى والأخرى باليد اليسرى، فهذه هي الطريقة الأكثر فعالية لتوجيه الـ "كي" خلال القنوات والمدارات، ولمعالجة النقاط المعاقة أو المتوترة وتحريرها مما بها.

الرموز المختصرة للعلاج

لكي نقدم لك هذه الأنماط الطويلة من العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو بصورة أكثر سهولة، سوف نستخدم رمزاً مختصراً بسيطاً وهو "ي م"، ويشير إلى أن النقطة تتم معالجتها باليد اليمنى و "ي س"، ويشير إلى أن النقطة تتم معالجتها باليد اليسرى. وستجد بعد كل من هذين الرمزين شرطة (–) ثم حرف "مـ" أو "سـ". وحرف "مـ" يشير إلى أن النقطة المطلوب معالجتها تقع على الجانب الأيمن من جسم الشخص، وحرف "سـ" يشير إلى أن النقطة المطلوب معالجتها تقع على الجانب الأيسر من جسم الشخص. وفي النهاية، فإن الإشارة المختصرة الأخيرة في كل سطر ستكون رقماً. وهذا الرقم هو نقطة الجين شين دو المطلوب معالجتها. ويمكنك الرجوع إلى الجداول المجاورة لكل نمط علاجي لتذكرك بمواقع النقاط إلى أن تتمكن من حفظها عن ظهر قلب. وعلى الشخص المتلقي للعلاج أن يرقد على ظهره كما شرحنا في الفصل الماضي، وعليك أنت كمعالج أن تمارس ضغطاً محكماً ولكن برفق على كل نقطة إلى أن تستطيع ملاحظة الدلائل الثلاث وهي: الإحساس بنبض الـ "كي"، وحدوث التحرر من التوتر، ونقص الحساسية في الجزء الجاري علاجه، أو إلى أن تتم فترة من العلاج مدتها تتراوح من دقيقة إلى دقيقتين.

وإذا وجدت قوساً يحيط بسطرين معاً من الرموز، فهذا يعني أن على كلتا اليدين أن تنتقلا إلى النقطتين المشار إليهما في نفس الوقت. وإذا لم تجد قوساً، فأبق كلاً من اليدين على النقطة التي تعالجها إلى أن تجد ما يدل على وجوب نقل أي منهما. وتذكر أن كلتا اليدين يجب أن تقوما بعلاج النقاط على جسم الشخص (فلا تبقى أي منهما معطلة).

فمثلاً، فيما يلي تجد نمطاً مماثلاً لعلاج الرقبة والوجه المذكور في الفصل السابق، وهو مكتوب في هذا المختصر العلاجي:

التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س–مـ ٢١ }	ي م–سـ ٢١ }
ي م–مـ ١ }	ي س–سـ ١ }
ي م–مـ ٢	ي س–سـ ٢
ي س–مـ ٢٢	ي م–سـ ٢٢

ولاحظ أن المختصرات مذكورة لكل من "التدفق الأيمن" (أي النقطة والقناة أو المدار المتعلق بتدفق الـ "كي" على الجانب الأيمن من الجسم)، و"التدفق الأيسر" (أي النقطة وتدفق الطاقة الذي على الجانب الأيسر). ولمعالجة الجانب الأيمن عليك أن تجلس إلى الجانب الأيمن للشخص. ونظراً لوجود قوس يحيط بالسطرين الأولين،

فعليك أن تضع كلتا يديك اليمنى واليسرى على النقطتين المشار إليهما في نفس الوقت تقريباً. وهكذا، فعلى يدك اليسرى أن تعالج النقطة رقم ٢١ اليمنى لهذا الشخص، بينما تعالج يدك اليمنى النقطة رقم ١ اليمنى. وتبقى اليدان بهذه الكيفية إلى أن تشعر بنبض عند النقطة ١ اليمنى (في خلال حوالي ٣٠ ثانية إلى دقيقة). ولا تعتبر النقطة ١ نقطة توتر عضلي كبير، لذا يكون الشعور بنبض الـ "كي" هو الدلالة الأكثر أهمية على حدوث التحرر المطلوب في هذا الموضع.

وتجد أن السطر الثالث في المثال المذكور أعلاه يشير إلى أن اليد اليمنى يجب أن تنتقل إلى النقطة رقم ٢ اليمنى بالنسبة للشخص. ونظراً لعدم وجود ما يشير إلى وجوب انتقال اليد اليسرى فإنها تبقى على النقطة رقم ٢١ اليمنى. وعليك أن تعالج النقطة ٢ إلى أن تشعر بنبض الـ "كي" وباسترخاء بالمنطقة، وإلى أن يحدث انخفاض في درجة الحساسية التي قد يشعر بها الشخص عند الضغط على النقطة (في خلال حوالي دقيقة إلى دقيقتين).

وفي ذلك الوقت، يجب أن تكون شاعراً بنبض الـ "كي" في النقطة ٢١ ويجب أن يكون قد خف التوتر أو الاستنفار (التدرع) العضلي عند هذه النقطة، على الأقل عند مستوى السطح، ويجب أن تكون النقطة قد صارت أقل حساسية للضغط. فإذا لم تشعر بأن النقطة ٢١ قد تحررت مما بها من معوقات بدرجة كافية، فاستمر في معالجتها مع النقطة ٢ لفترة أطول قليلاً. ثم يُنصح بعد ذلك بأن تنتقل اليد اليسرى إلى النقطة ٢٢ اليسرى. ونظراً لأن اليد اليمنى لا يُطلب منها أن تفعل شيئاً آخر، فإنها تبقى على النقطة ٢ اليمنى (لأن هذه النقطة تساعد في تحرير النقطة ٢٢).

ونظراً لأن النقطة ٢١ تتم معالجتها على مدى أغلب هذا النمط العلاجي القصير، فإنها تعتبر "النقطة الأساسية أو القاعدية" بالنسبة لهذا النمط. و"النقطة الأساسية" هي نقطة بها توتر عضلي كبير وإعاقة كبيرة للـ "كي"، لذا تتم معالجتها على مدى خطوات متعددة خلال النمط العلاجي الموصوف، ولو جزئياً، لتحريرها من التوتر والإعاقة.

إن الأنماط العلاجية التحريرية المذكورة في هذا الفصل هي أطول من المثال المذكور أعلاه، ولكن طالما أنك تتذكر أن تترك كلاً من يديك حيث هما إلى أن يُطلب منك نقل أي منهما، فستكون قادراً على أن تفك تلك الشفرة العلاجية المطلوبة بسهولة شديدة.

إن أغلب الناس يعانون من توتر على أحد جانبي الجسم أكثر من الجانب الآخر. ولكي نعمل على موازنة الجسم، فإننا عادة ما نعالج أساساً الجانب الأكثر شداً وتوتراً. فمثلاً، إذا كان الجانب الأيمن من الجسم هو الأشد توتراً بصفة عامة، فالأنسب على الأرجح أن تعالج "التدفق الأيمن" أياً كان النمط العلاجي التحريري الذي تختاره. وهناك استثناءان فقط من هذه القاعدة العامة: ١) العلاج التحريري الأساسي للرقبة الذي يخصص لمعالجة كلا الجانبين من الرقبة والكتفين، إذ إن المنطقة كلها يتم تحريرها عادة بهذا النمط عند نهاية جلسة العلاج، و ٢) إذا كان كلا جانبي الجسم متماثلين في التوتر، أو إذا كان كلا الجانبين متوترين جداً، فيفضل أن تعالج كلا الجانبين. وفي تلك الحالة، يمكنك أن تمارس كلاً من "التدفق الأيمن" و"التدفق الأيسر" في أية أنماط علاجية تختارها.

ومع قيامك بعلاج شخص ما، معطياً إياه سلسلة من العلاجات بالضغط أو ربما جلسات أسبوعية مستمرة، فسوف تجد نفسك في النهاية تعالج كلا جانبي الجسم. وإذا كان الجانب الأيمن أكثر توتراً من الأيسر في بادئ الأمر، فربما تمارس العلاج عليه أولاً بصفة أساسية. وبعد أن يتم تحريره، قد تفضل أيضاً أن تحرر الجانب الأيسر، الذي قد يكون هو أيضاً مشحوناً ومتوتراً بعض الشيء. وهكذا، فإن عملية التحرير هذه تشبه تقشير بصلة؛ أي طبقة بعد طبقة، وجانباً تلو الآخر!

واجعل نصب عينيك الحقيقة القائلة بأنك لا تعالج مجرد مناطق متوترة بالجسم، ولكنك تعالج نقاطاً

علاجية، وتعالج بصفة أساسية تدفقات للطاقة. وهذه هي الطريقة التي يعمل على أساسها العلاج بالضغط.

تصميم العلاج

عند تقرير كيفية الجمع بين أنواع من الأنماط التحريرية التالية ضمن إحدى الجلسات العلاجية (التي تستغرق من ٤٥ دقيقة إلى ساعة)، فقد يتعين عليك أن تختار واحداً من ثلاثة نظم أو تصاميم علاجية عامة:

١) في البداية -حينما تكون بادئاً في إعطاء العلاج وحينما يكون شخص ما متلقياً لأول جلسة أو جلستين من العلاج- من الأفضل أن تعالج واحداً من أربعة أزواج من التدفقات العجيبة. وهذه الأنماط الموازنة الجسدية ككل تعمل على تحرير نقاط التوتر الرئيسية كما تعمل أيضاً على موازنة تدفقات الطاقة التي من خلالها يستطيع الجسم أن ينظم نفسه.

٢) أو قد تقوم أولاً بتحرير أحد أزواج التدفقات العجيبة، ثم عليك بممارسة علاج تحريري لمناطق الجسم لتحقيق المزيد من التخلص من الإعاقات والاختلالات.

٣) أو قد تكتفي بإجراء معالجات تحريرية لمناطق الجسم مع اختيار إحدى هذه المناطق أو اثنتين منها أو ثلاث لعمل معالجة مباشرة للتوترات الأساسية للشخص وإعاقات الـ "كي".

وقد يتعين عليك أيضاً أن تضيف أياً من الأنماط القصيرة من العلاج بالضغط المذكورة في الفصل السابق إلى أي من التصاميم العلاجية المذكورة سابقاً.

وعليك دائماً بإنهاء الجلسة العلاجية بأنماط العلاج التحريري للرقبة (لتحريرها من التوتر) وبأنماط "نهاية العلاج". ولا توجد استثناءات لهذه القاعدة سوى ممارسات قصيرة جداً من العلاج بالضغط، بالتعامل مع قليل من النقاط فحسب. وكلما أجريت معالجة للجسد كله وتم العمل على تحرير نقاط رئيسية من التوتر، كان من الأكثر أهمية أن تنهي العلاج بإجراء المعالجة التحريرية الأساسية للعنق أو نوع ما منها (لتحريرها من التوتر).

وماذا تفعل بعد هذا؟ مارس علاجك! وأفضل طريقة لبدئه هي مجرد أن تبدأ العلاج، بدلاً من أن تحاول أن تجهد عقلك في التفكير في الأنماط العلاجية. اجعل صديقاً لك في وضع الرقود، ومارس العلاج له. فحتى لو كنت من المبتدئين تماماً في ممارسة فنون العلاج بضغط الإصبع، فطالما أنك تحاول اتباع الخطوط العامة التي ذكرناها، وتعمل على تصور توصيل الـ "كي"، والأهم من ذلك أن تعالج بروح التعاطف والتراحم، فسوف يستمتع صديقك بأول علاج كامل تمارسه بطريقة "الجين شين دو" وكذلك أنت!

وطالما أنك تتبع الأنماط التحريرية كما ذكرناها ولا تفرض ضغطاً مبالغاً فيه، فسوف يكون أول علاج لك ناجحاً وفعالاً. وتذكر أن تحث من يتلقى علاجك على أن يفيدك أحياناً بما يدل على سير العلاج وتأثيره أثناء الجلسة العلاجية، وذلك حتى تضمن أنك تستخدم الأسلوب الوسط من ضغط الإصبع، وحتى تساعد المتلقي على أن يصير أكثر إدراكاً لحالته. فقد تجد بعض الناس أحياناً لا يخبرونك إن كنت تضغط على إحدى النقاط بقوة زائدة أو بخفة شديدة ما لم تسألهم عن ذلك. لذا لا يكن في نفسك حرج من أن تسأل قائلاً: "كيف تشعر بهذا؟" أو "هل هذه النقطة حساسة؟".

وإذا لم تجد صديقاً لك لتمارس عليه العلاج، فمارسه على نفسك، متبعاً نفس الاقتراحات المذكورة في الفصل السابق والمتعلقة بالعلاج الذاتي. وأغفل النقاط التي لا تستطيع الوصول إليها بسهولة أو استخدم اليد الأخرى عند الضرورة، فيما عدا معالجة نقاط القناة المركزية الكبرى.

العلاج التحريري للتدفقات العجيبة

بطبيعة الحال إن جميع أنماط العلاج بطريقة الجين شين دو تساعد على تحرير وموازنة التدفقات العجيبة الثمانية، وذلك لأن النقاط الثلاثين الرئيسية كلها تقع

على التدفقات العجيبة. ومع ذلك فأحياناً ما تحتاج إلى التركيز على تحرير وموازنة زوج من التدفقات العجيبة بصفة خاصة. وقد صُممت الأنماط العلاجية التحريرية الأربعة لهذا الغرض، وهي تساعد في تحرير كل من الأزواج الأربعة من التدفقات العجيبة بدقة شديدة. وهكذا، فإنها تمكن الجسم من أن ينظم نفسه بنفسه. وحتى إذا لم تمارس أياً من الأنماط الأخرى من العلاج بطريقة الجين شين دون، فستستطيع على أية حال أن تفيد الناس كثيراً بمجرد ممارستك لتلك الأنماط التي نحن بصددها.

ونظراً لأن كلاً من الأنماط التحريرية الأربعة التالية قد صمم لتنظيم المسار الكلي لزوج من التدفقات العجيبة، فإنه يكون أطول قليلاً من النمط التحريري العادي من الجين شين دو. ومع ذلك، فإن كلاً منها يمكن ممارسته بصورة مريحة في غضون عشرين إلى ثلاثين ثانية. ويمكنك الرجوع إلى الأشكال التوضيحية والشروح الواردة في الفصل ٥ لمساعدتك في اختيار أكثر هذه الأنماط العلاجية الأربعة فعالية بالنسبة لكل فرد على حدة. أو قد يمكنك مجرد اختيار أي واحد منها وتبدأ دون مضيعة للوقت!

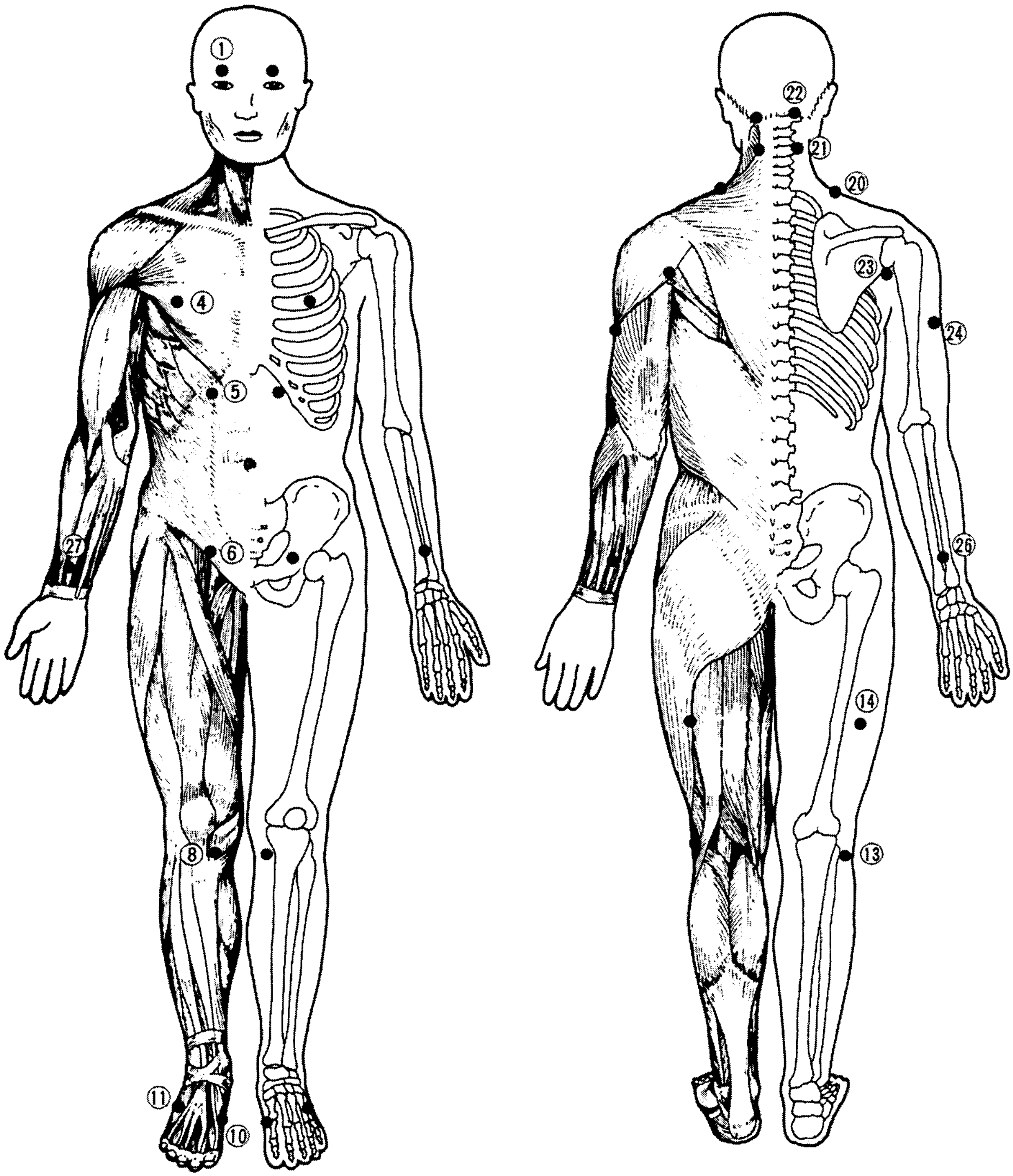
القناة المنظّمة الكبرى

لقد صمم هذا النمط العلاجي لتحرير وموازنة القناة المنظمة الكبرى بصفة عامة. وهو نمط تحريري عام جيد للجسم ككل. كما أنه نمط تحريري جيد للرقبة والكتفين، إذ إن نقاطه الأساسية هي أرقام ٢١، ١٩، ٢٣.

العلاج التحريري للقناة المنظمة:

التدفق الأيمن– اجلس إلى اليمين:	التدفق الأيسر– اجلس إلى اليسار:
ي س—مـ ٢١	ي م—سـ ٢١
ي م—سـ ١	ي س—مـ ١
ي م—سـ ٤	ي س—مـ ٤
ي م—سـ ٥	ي س—مـ ٥
ي م—سـ ٦	ي س—مـ ٦
ي م—مـ ٨	ي س—سـ ٨
ي م—مـ ١٠	ي س—سـ ١٠
ي س—مـ ١٩	ي م—سـ ١٩
ي م—مـ ١١	ي س—سـ ١١
ي م—مـ ١٣	ي س—سـ ١٣
ي م—مـ ١٤	ي س—سـ ١٤
ي س—مـ ٢٠	ي م—سـ ٢٠
ي س—مـ ٢٢	ي م—سـ ٢٢
ي س—مـ ٢٣	ي م—سـ ٢٣
ي م—مـ ٢٤	ي س—سـ ٢٤
ي م—مـ ٢٦	ي س—سـ ٢٦
ي م—مـ ٢٧	ي س—سـ ٢٧

النقاط المستخدمة في المعالجة التحريرية للقناة المنظمة



القناة الجسرية الكبرى

لقد صُمم هذا النمط العلاجي لتحرير وموازنة القناة الجسرية الكبرى بصفة عامة. وهو يساعد في موازنة الحالة العامة لطاقة الجسم، وكان يستخدم قديماً في الطب التقليدي لعلاج الأرق (مع التركيز لفترة أطول على النقاط الواقعة على الجزء اليانجي أو الخلفي من القناة) ولعلاج النعاس (مع التركيز على الجزء الييني أو الأمامي من القناة).

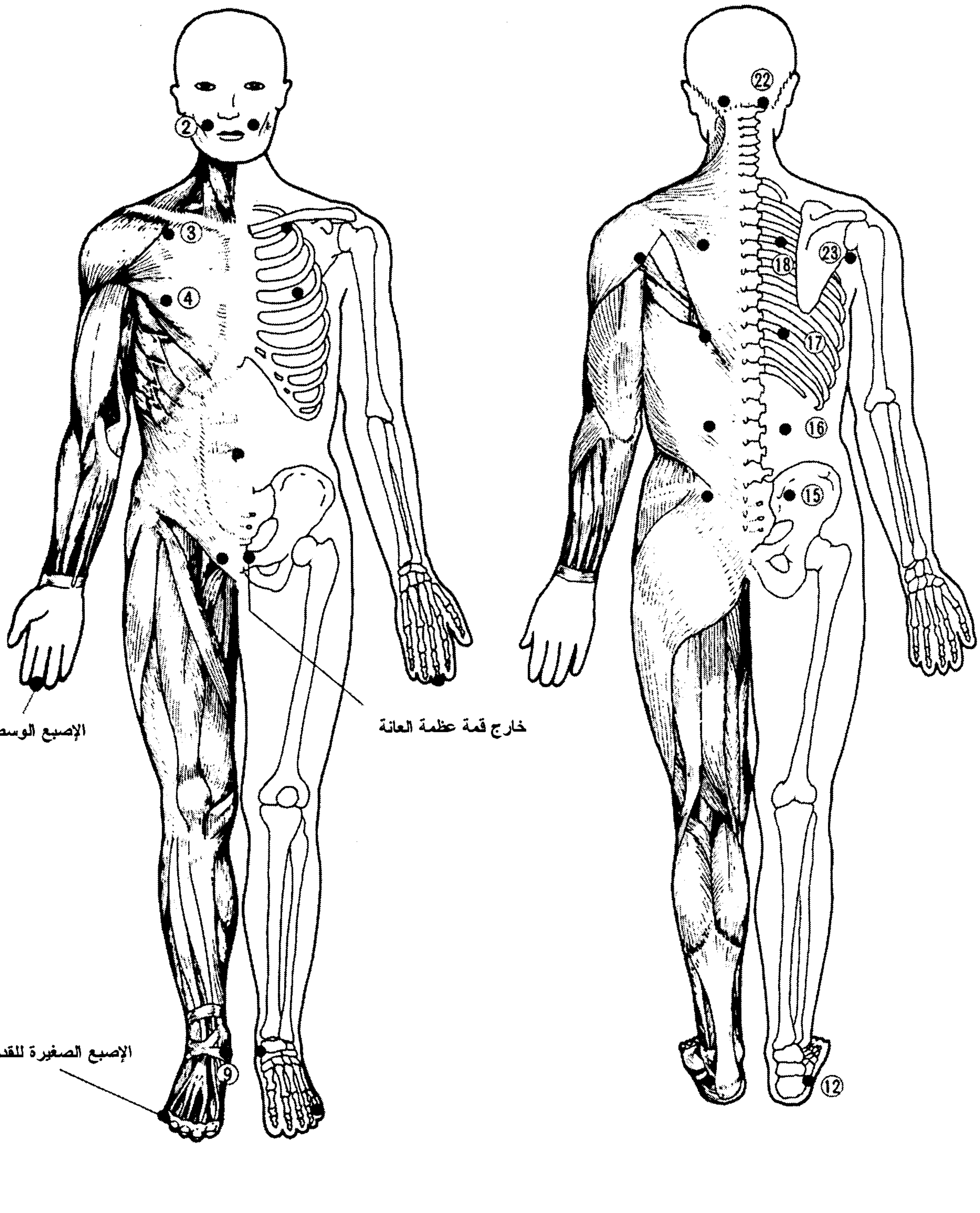
وهذا لا يعني بالضرورة أن الشخص الذي يميل للنعاس يتيقظ ويصير ممتلئاً بالطاقة بمجرد تلقيه للعلاج بالجين شين دو. ولاسيما إذا كان شخص ما قد بقي وقتاً طويلاً أسيراً للضيق والتوتر، فإن موازنة تدفقات الطاقة قد تسبب لديه رغبة في النوم، إذ إن الجسم حينئذ يؤكد حقه في الحصول على توازن بين الاسترخاء والعمل والحصول على وقت كافٍ أو فرصة كافية له ليغذي نفسه. وإذا توافر لمن يتلقى العلاج وقت كافٍ للحصول على قسط من الراحة أو النوم قليلاً بعد الجلسة العلاجية، فإن هذا الوقت يكون قد استثمر بشكل سليم، إذ إنه سيتيح لتدفق الطاقة الذي تم تجديده وموازنته أن يؤدي عمله في الجسم. ومع ذلك، فإن التأثير العام للعلاج بالجين شين دو هو الاسترخاء التام والعميق أثناء الجلسة العلاجية والطاقة المتجددة بعدها.

كما أن النمط التالي يساعد أيضاً على تحرير الظهر (أي من التوتر والإعاقات لمسارات الطاقة). وهو علاج تحريري مفيد لمنطقتي الرقبة والكتفين، إذ إن نقطتيه الأساسيتين هما ٢٢، ٢٣.

العلاج التحريري للقناة الجسرية:

التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س–م ٢٢	ي م–س ٢٢
ي م–س ٢	ي س–م ٢
ي م–س ٣	ي س–م ٣
ي م–س ٤	ي س–م ٤
ي م–س خارج قمة عظمة العانة	ي س–م خارج قمة عظمة العانة
ي م–م ٩	ي س–س ٩
ي س–م ١٦	ي م–س ١٦
ي م–م الإصبع الصغيرة للقدم	ي س–س الإصبع الصغيرة للقدم
ي م–م ١٢	ي س–س ١٢
ي م–م ١٥	ي س–س ١٥
ي س–م ٢٣	ي م–س ٢٣
ي م–م ١٧	ي س–س ١٧
ي م–م ١٨	ي س–س ١٨
ي م–م الإصبع الوسطى	ي س–س الإصبع الوسطى
ي م–م ٢	ي س–س ٢

النقاط المستخدمة في المعالجة التحريرية للقناة الجسرية



القناة المركزية الكبرى

لقد صُمم هذا النمط العلاجي لتحرير وموازنة القناة المركزية الكبرى بصفة عامة. ومن المرجح أن القناة المركزية الكبرى تتميز بأن لها أقوى تأثيرات نفسية وروحية من بين جميع أزواج التدفقات العجيبة. كما أنها مهمة جداً للسلامة والعافية البدنية، إذ يتدفق الوعاء المهيمن (اليانجي) صاعداً إلى أعلى من جهة السلسلة الظهرية بينما يكون الوعاء الإنجابي (اليني) مرتبطاً بالمراكز الحيوية للجسم.

وهذا النمط العلاجي قد يستخدم كنمط افتتاحي لجلسة علاجية، أو قد يستخدم إثر إجراء علاجي تحريري؛ أي للتحرر من الإعاقات العضلية والطاقية. وهو، كعلاج افتتاحي، يساعد في إرخاء الشخص وتعزيز إحساسه بالسلام الروحي والهدوء النفسي.

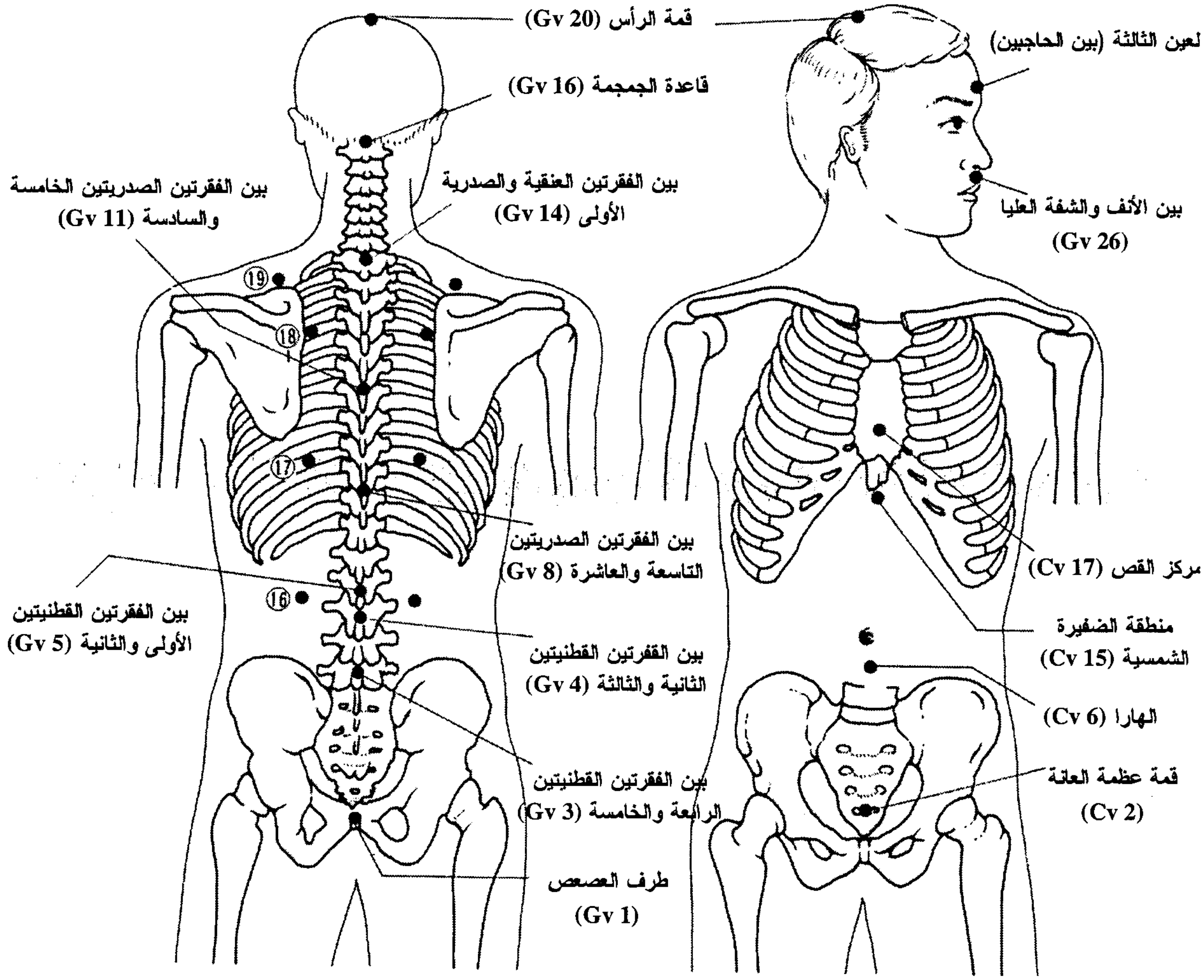
العلاج التحريري للقناة المركزية:

اجلس إلى اليسار:

ي م- قمة الرأس
ي س- بين الفقرتين الصدريتين الخامسة والسادسة
ي س- بين الفقرتين العنقية السابعة والصدرية الأولى
ي م- بين الفقرتين العنقية السابعة والصدرية الأولى
ي س-س ٩
ي س-م ٩
ي س- س ١٢
ي س-م ١٢

اجلس إلى اليمين واستمر:

ي س- بين الفقرتين القطنيتين الأولى والثانية
ي م- على قمة عظمة العانة
ي س- على عظمة القص (مع وضع راحة اليد على المنطقة)
ي م- الهارا (مع وضع راحة اليد فوق المنطقة)
ي س- الهارا (مع وضع راحة اليد فوق المنطقة)
ي م- بين الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة
ي س- بين الفقرتين الصدريتين التاسعة والعاشرة
ي م- طرف العصعص



يضاح وضع اليد على نقطة الهارا في العلاج التحريري للقناة المركزية الكبرى



سيكون العلاج التحريري للقناة المركزية الكبرى قوياً بصفة خاصة إذا تخيلت تدفق الـ "كي" إلى أعلى جهة السلسلة الفقرية على الظهر وإلى أسفل على طول الخط المتوسط من الأمام أثناء ممارستك للنمط التحريري من العلاج بالضغط.

القناتان الحزامية والمخترقة

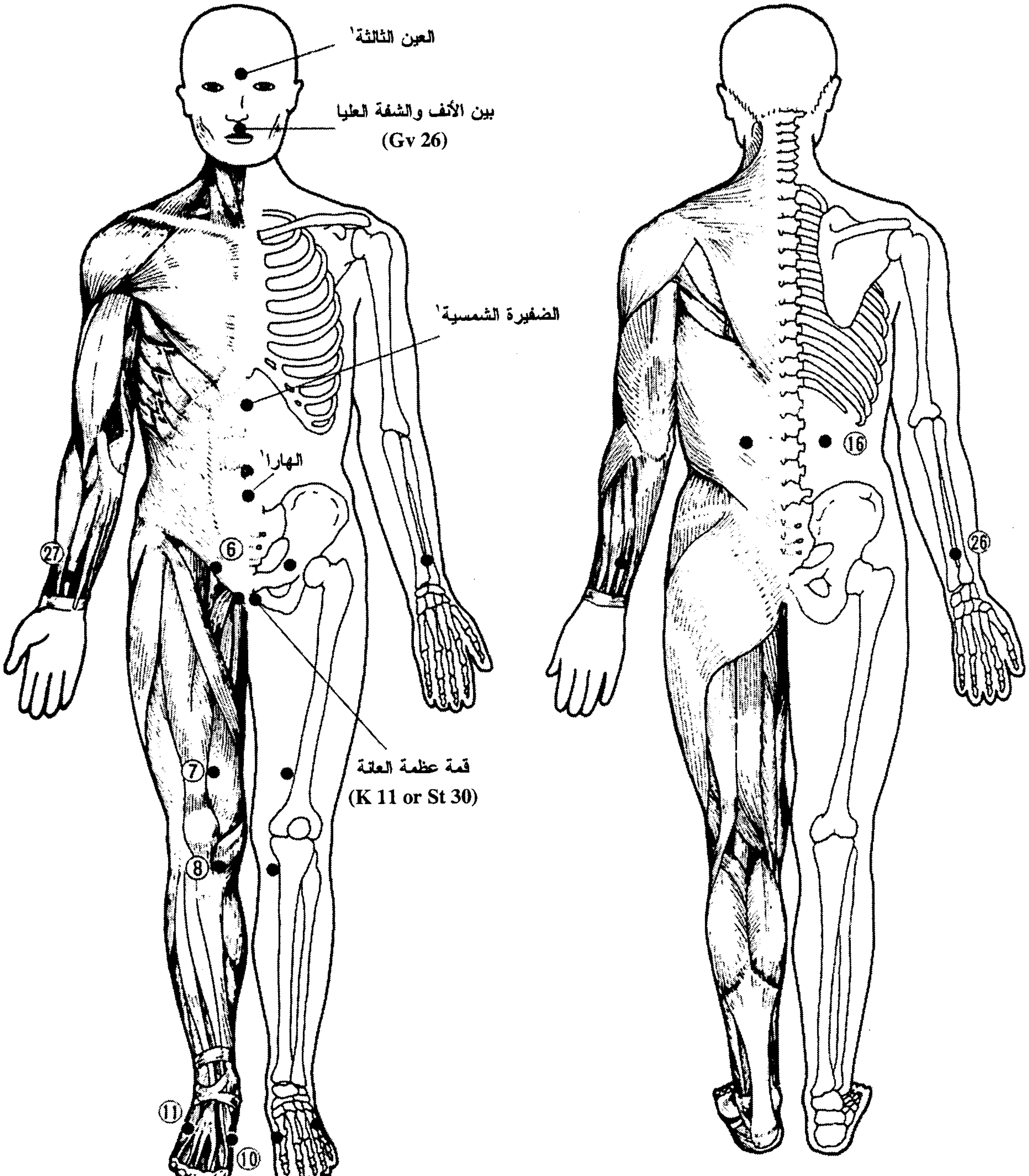
لقد صمم هذا النمط العلاجي لموازنة وتنظيم كل من القناتين الحزامية والمخترقة. ونظراً لأن نقطتيه الأساسيتين هما رقما ١٦، ٦، فإنه يعتبر أيضاً علاجاً تحريرياً جيداً لمنطقة الأربية، ويساعد في تحرير منطقة أسفل البطن.

العلاج التحريري للقناتين الحزامية والمخترقة:

التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س—مـ ١٦	ي م—سـ ١٦
ي م—مـ ١١	ي س—سـ ١١
ي م—مـ ٢٦	ي س—سـ ٢٦
ي س—مـ ٦	ي م—سـ ٦
ي م—مـ ٧	ي س—سـ ٧
ي م—مـ ٨	ي س—سـ ٨
ي م—مـ ١٠	ي س—سـ ١٠
ي س—مـ ٢٧	ي م—سـ ٢٧
اجلس إلى اليسار واستمر:	ابق إلى اليسار واستمر:
ي س—مـ قمة عظمة العانة	ي س—سـ قمة عظمة العانة
ي م– الهارا (مع وضع راحة اليد على المنطقة)	ي م– الهارا (مع وضع راحة اليد على المنطقة)
ي م– الضفيرة الشمسية (مع وضع راحة اليد على المنطقة)	ي م– الضفيرة الشمسية (مع وضع راحة اليد على المنطقة)
ي م– بين الأنف والشفة العليا.	ي م– بين الأنف والشفة العليا
ي م– العين الثالثة	ي م– العين الثالثة

إن كلاً من هذا العلاج التحريري والعلاج التحريري السابق للقناة المركزية يعتبر فعالاً إذا تم توجيه الشخص المتلقي لأن يمارس تنفس الهارا بينما تقوم أنت بممارسة أي من النمطين. ومع ذلك، فمن الأفضل أن تمارس أنت أيضاً التأمل مع تنفس الهارا لفترة ما قبل أن تعلمها للآخرين (انظر الفصل ٤). ويعتبر هذان العلاجان قويين في حد ذاتهما حتى لو لم تستخدم هذه التقنية من التنفس والتأمل.

النقاط المستخدمة في العلاج التحريري للقناتين الحزامية والمخترقة



(١) لم تُذكر أرقام للعلاج بالضغط بالنسبة لهذه النقاط الثلاث، لأن القصد من معالجتها ليس تنشيط نقاط علاجية وإنما هو توجيه الـ "كي" من خلال راحتي اليدين إلى المراكز الحيوية القابعة في باطن هذه النقاط.

العلاج التحريري للرقبة

إن المعالجة التحريرية للرقبة بطريقة الجين شين دو هي علاج تام ثنائي الجانب لتحرير منطقة الرقبة بأكملها؛ التي تعتبر منطقة شديدة التوتر وعالية الشحن والاستنفار، وهي لكونها قريبة من المخ تؤثر بدرجة كبيرة على الوعي والإدراك. فإذا كانت الرقبة في حالة توتر وإعاقة، فسيكون التفكير أقل وضوحاً وانسيابية، والعواطف أكثر غموضاً وضبابية، والحالة الروحية أقل تحرراً وإيجابية. ونظراً لأن معظم المدارات العضوية وقنوات التدفقات العجيبة تمر من خلال هذه المنطقة الضيقة، فإنها في الواقع تؤثر على جميع أجزاء الجسم تقريباً. ومن ثم، فإن تحرير هذه المنطقة ذات الأهمية، وتوجيه الـ "كي" الراكدة إلى خارج نقاطها الرئيسية يعتبر من الأمور الأساسية.

إن لتحرير الرقبة في نهاية جلسة الجين شين دو هدفاً محدداً، فضلاً عما ذكرناه من أمور عامة. فمع تحرر النقاط التي على الظهر والكتفين أثناء جلسة العلاج بالضغط، يبدأ بعض من الـ "كي" المحتجزة عند هذه النقاط في التدفق لأعلى عبر قنوات التدفقات العجيبة. وإذا أعيقت الـ "كي" المتحررة والمتدفقة إلى أعلى جهة الظهر بفعل التوتر الحادث عند منطقة العنق، فقد تصبح بعض من هذه الـ "كي" غير قادرة على الاستمرار في رحلتها إلى أسفل عند واجهة الجسم وإلى المناطق المحتاجة إليها. وقد يركد عند منطقة العنق المتوترة بالفعل، وهذه الإعاقة المتزايدة للـ "كي" يمكن أن تسبب حالة طفيفة من الدوار، أو التهيجية، أو حتى الصداع. إن اتخاذك قاعدة روتينية بأداء معالجة تحريرية للرقبة عند نهاية كل جلسة علاجية يجنبك أية مشكلات محتملة. وثمة مبدأ جيد يمكنك اتباعه أثناء هذا العلاج التحريري للرقبة، وهو أن نقاط الرقبة يجب تحريرها بنفس الدرجة التي تتم لنقاط كل من الظهر والكتفين.

ويعتبر النمط التحريري التالي وسيلة فعالة جداً لمعالجة منطقة الرقبة؛ ومن ثم تجد كثيراً من دارسي تقنيات التدليك أو المعالجة التحريرية يدخلون هذه الوسيلة ضمن ممارستهم العادية بالإضافة إلى إدخالها ضمن علاجاتهم بطريقة الجين شين دو. وقد تستخدم بمفردها كنمط تحريري فقط لهذه المنطقة، حينما لا يكون ثمة وقت كافٍ لممارسة جلسة علاجية كاملة. وإذا كنت تتعلم فن الجين شين دو مع زوجتك أو مع أحد أصدقائك، فإن إجراء كل منكما العلاج التحريري للرقبة للآخر يعتبر وسيلة تواصل رائعة بينكما دون حاجة لحديث أو كلام.

العلاج التحريري الأساسي للرقبة:

لقد تم إيضاح نمط التحرير الأساسي للرقبة بالرسوم. وفي هذا النمط الأساسي، تقوم كلتا اليدين بمعالجة نفس النقطة على كلا جانبي الجسم في نفس الوقت. إذ تعالج اليد اليسرى نقطة على الجانب الأيسر من الجسم، بينما تعالج اليد اليمنى نفس النقطة ولكن على الجانب الأيمن من الجسم. ثم تنتقل اليدان إلى أزواج النقاط التي تليها لتعالجها بشكل متزامن.

اجلس عند رأس الشخص:

ي س–س ٢٣ و ي م–م ٢٣

ي س–س ١٩ و ي م–م ١٩

ي س–س ٢٠ و ي م–م ٢٠

ي س–س ٢١ و ي م–م ٢١

ي س–س ٢٢ و ي م–م ٢٢

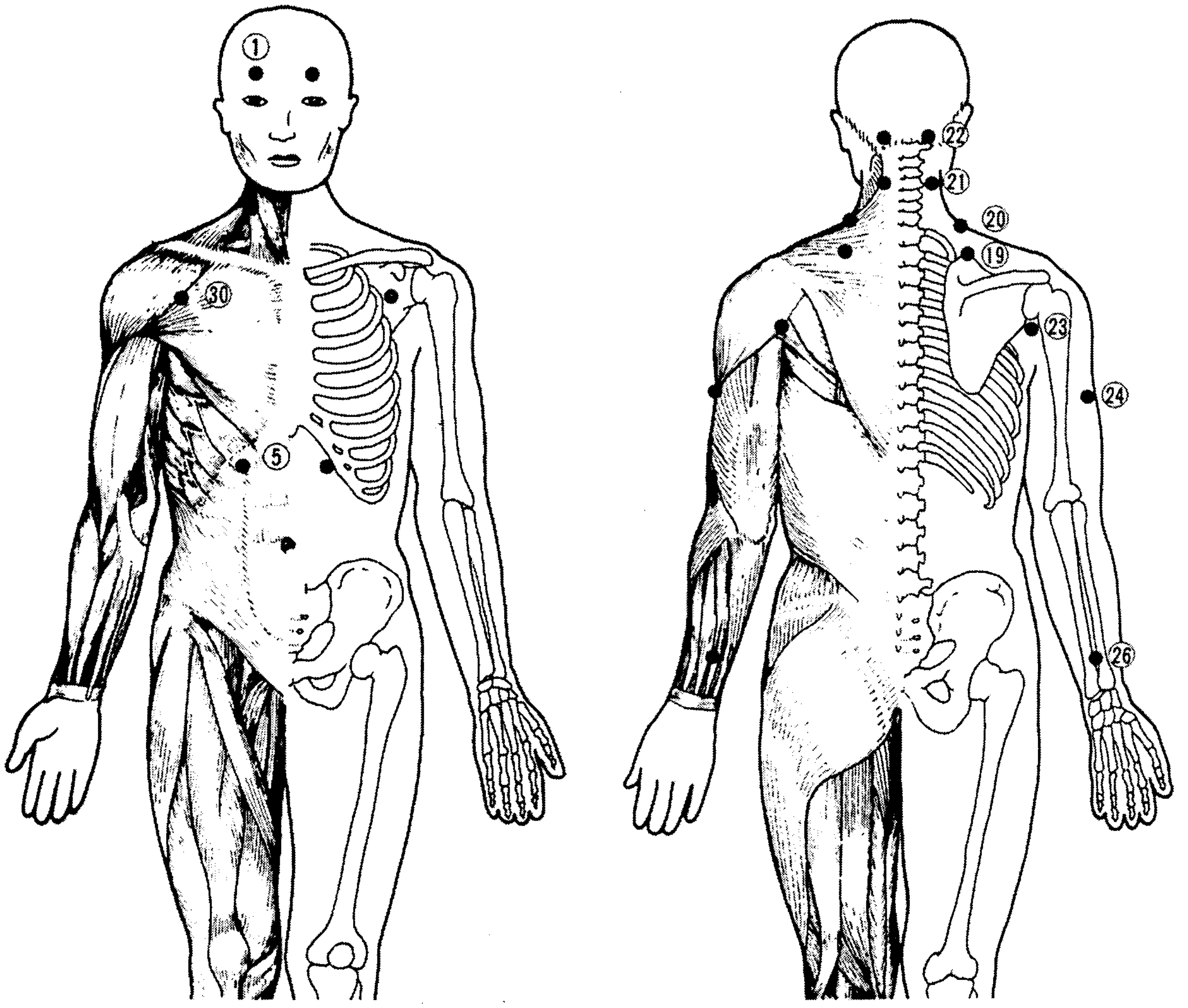
وسائل مساعدة للعلاج التحريري للرقبة:

لكي تحرر أياً من النقاط المذكورة أعلاه بدرجة أكبر أو أكثر سهولة، يمكنك إضافة المزيد من النقاط من الجدول المذكور أسفله. فاترك يدك على النقطة المتوترة التي ترغب في تحقيق المزيد من التحرير لها، وفي نفس الوقت، ارفع يدك الأخرى عن النقطة المقابلة على الجانب الآخر من الجسم، وانقلها لتضغط بها على أية نقطة مناسبة من الجدول المذكور. فمثلاً قد تعالج كلتا النقطتين رقم ٢٠ وبعد دقيقتين، تشعر أن النقطة ٢٠ اليمنى قد تم تحريرها بشكل جيد تماماً، ولكن النقطة ٢٠ اليسرى لازالت متوترة بشكل ملحوظ. فيمكنك أن تترك يدك اليسرى على النقطة ٢٠ اليسرى، وتنقل يدك اليمنى لتضغط على النقطة ٢٦ اليسرى و/أو النقطة ٢٤ اليمنى.

فإن الضغط على إحدى هاتين النقطتين أو كلتيهما سيساعد النقطة ٢٠ على التحرر في وقت أسرع ولعمق أكبر. ومن ثم، فإن استخدام النقاط من هذا الجدول يزيد البراعة الفنية للتحرير الأساسي للرقبة.

أثناء معالجة	يمكن أن تنتقل يدك الأخرى إلى:
٢٣	٣٠ (على نفس الجانب)
١٩	٣٦ (على نفس الجانب)
٣٠	٣٦ (على نفس الجانب) و/أو ٢٤ (على الجانب الآخر)
٢١	٥ (على الجانب الآخر)
٢٢	١ (على الجانب الآخر أو نفس الجانب)

النقاط المستخدمة في تحرير الرقبة



نهاية الأنماط العلاجية

إن نهاية العلاج لها نفس أهمية بدايته. والنهايات بصفة عامة لها نفس أهمية البدايات. يقول كتاب Tao The Ching:

"إن ما هو هش يسهل كسره؛
وما هو دقيق يسهل نثره.
فتعامل مع الشيء قبل أن يوجد؛
واجعل الشيء ينتظم قبل أن تسوده الفوضى.
إن الرعاع في أعمالهم (أو في شئونهم وأفعالهم)
غالباً ما يخفقون
ولا يحرزون النجاح والتقدم في العمل
فاهتم بالنهاية كما تهتم بالبداية،
وحينئذ لن يلحقك الفشل".

وفي نهاية العلاج بالجين شين دو، يكون الشخص الذي عولج في حالة استرخاء شديد، وشعور قوي بالسلام وارتفاع الروح المعنوية. ومن ثم، تكون نهاية العلاج من نواحٍ عديدة هي أكثر أجزائه روحانية. وتكون مهمتك هنا هي إجراء تنظيم أكثر دقة للـ "كي" في المراكز الحيوية.

ويجب أن تكون لمستك خفيفة جداً، وانتباهك مركزاً على توصيل الـ "كي". ويمكنك تخيل تدفق الـ "كي" إلى أعلى جهة ظهر الشخص وإلى أسفل جهة الأمام منه بينما تنجز هذه الخطوات النهائية. وعليك أن تتأمل مركزاً على مشاعر الحب والتراحم، وعلى الرغبة المخلصة في شفاء ذلك الشخص وتمام عافيته، وعلى الرضا بكل ما هو ضروري حقاً للشخص الجاري علاجه.

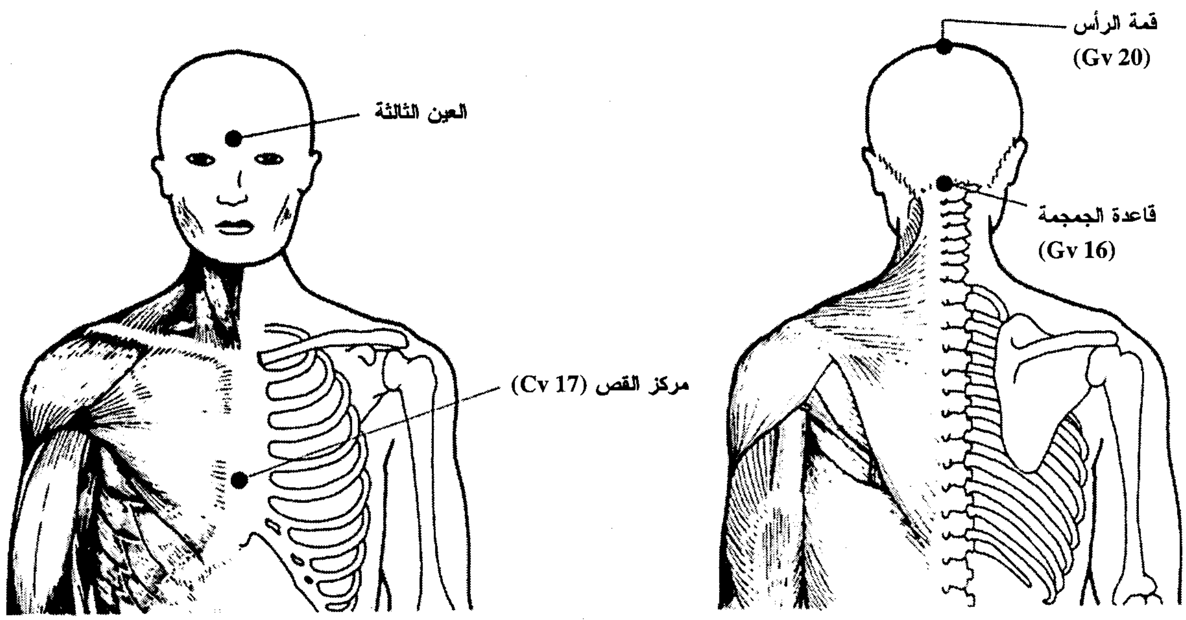
العلاج التحريري المركزي

مارس هذا النمط القصير بعد إتمام تحرير الرقبة:

اجلس عند رأس الشخص:

ي م– قمة الرأس (بأطراف الأصابع أو الإبهام أو براحة اليد كلها)
ي س– قاعدة الجمجمة
ي س– العين الثالثة
ي س– مركز القص بين الحلمتين

النقاط المستخدمة في التحرير المركزي



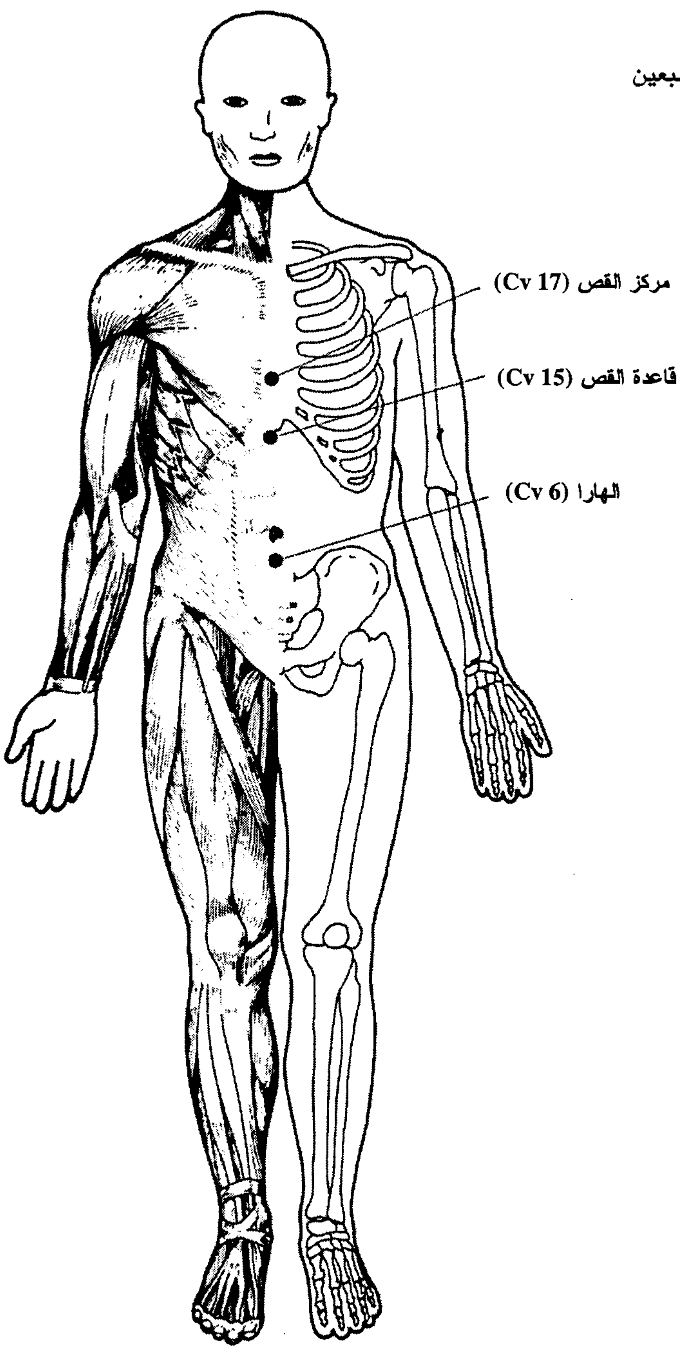
الخطوة الموازنة النهائية

استخدم أحد هذين النمطين بعد العلاج التحريري المركزي:

قف أو اجلس إلى اليسار
- ي م- مركز القص بين الحلمتين (مع وضع راحة اليد على المنطقة)
- ي س- الهارا (مع وضع راحة اليد على المنطقة)

قف أو اجلس إلى اليسار:
- ي م- قاعدة القص
- ي س- كلتا الإصبعين الكبريين للقدمين

النقاط المستخدمة في الخطوات الموازنة النهائية



العلاج التحريري لمناطق الجسم

إن الأنماط التحريرية التالية تركز على مناطق الجسم المختلفة ووظائفه المتنوعة. إلا أنها قد صممت أيضاً باعتبارها معالجات تحريرية عامة للجسم والعقل، إذ تقول التعاليم التقليدية الشرقية (أي في الشرق الأقصى) إن التفاصيل الدقيقة المحددة لا يمكن الوصول إليها إلا في إطار من الكل العام. وهذه الأنماط التحريرية العلاجية قد تستخدم بمفردها أو بالاشتراك مع واحد أو أكثر من علاجات التدفقات العجيبة الأربعة.

ويشمل بعض هذه العلاجات التحريرية لمناطق الجسم نقطة جديدة أو اثنتين. وتعتبر هذه النقاط كلها نقاطاً مقوية عامة مهمة جداً وهي مفيدة في جميع الأحوال تقريباً. ويتم شرح موقع كل منها واستخداماته التقليدية أثناء الحديث عن كل من تلك النقاط.

العلاج التحريري الأساسي للظهر

يكاد يكون جميع الناس يعانون توتراً مزمناً في واحدة أو أكثر من نقاط التدفق الرئيسية على طول الظهر. ويعتبر النمط التحريري التالي علاجاً تحريرياً عاماً جيداً للظهر ككل، شاملاً النقاط من رقم ١٥ إلى ١٩. وإذا بقي أي من هذه النقاط متوتراً بعد هذا العلاج، يمكنك أن تستخدم نمطاً آخر من أنماط العلاج التحريري لمناطق الجسم لتلك النقطة بعينها، إما أثناء نفس الجلسة العلاجية وإما في المرة القادمة حين تعالج ذلك الشخص.

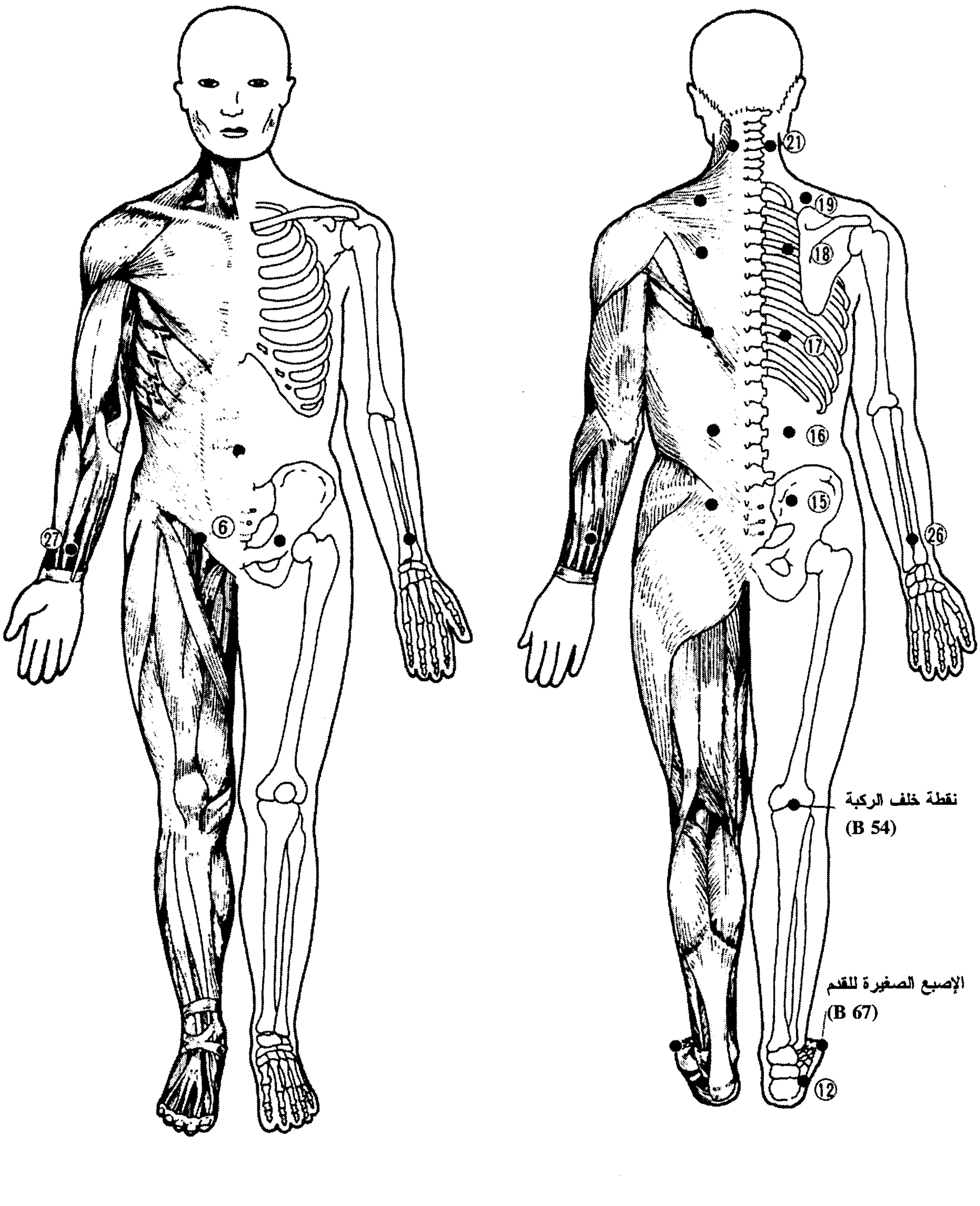
التدفق الأيمن– اجلس إلى اليمين:

- ي س—مـ ١٥ } ي م—مـ خلف الركبة
- ي م—مـ ١٢
- ي م—مـ الإصبع الصغيرة للقدم
- ي م—مـ ٦
- ي س—مـ ٢١ } ي م—مـ ١٦
- ي م—مـ ١٧
- ي م—مـ ١٨
- ي س—مـ ٢٧
- ي س—مـ ١٩ } ي م—مـ ٢٦
- ي س—مـ ٢١ } ي م—مـ أكثر نقاط الظهر توتراً: أرقام ١٥، ١٦، ١٧ أو ١٨.

التدفق الأيسر– اجلس إلى اليسار:

- ي م—سـ ١٥ } ي س—سـ خلف الركبة
- ي س—سـ ١٢
- ي س—سـ الإصبع الصغيرة للقدم
- ي س—سـ ٦
- ي م—سـ ٢١ } ي س—سـ ١٦
- ي س—سـ ١٧
- ي س—سـ ١٨
- ي م—سـ ٢٧
- ي م—سـ ١٩ } ي س—سـ ٢٦
- ي م—سـ ٢١ } ي س—سـ أكثر نقاط الظهر توتراً: أرقام ١٥، ١٦، ١٧ أو ١٨.

النقاط المستخدمة في التحرير الأساسي للظهر

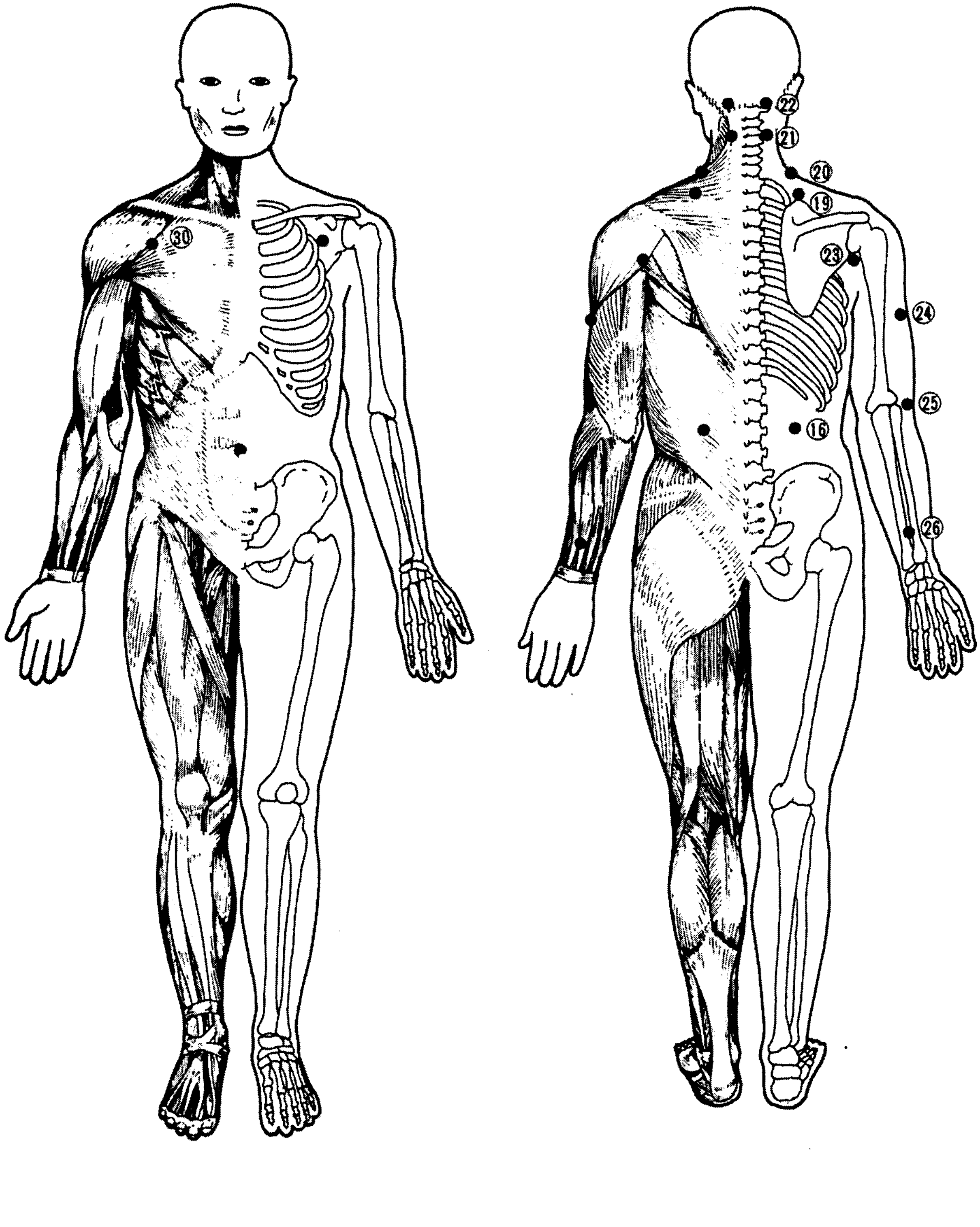


العلاج التحريري للكتفين

لقد صمم هذا النمط العلاجي لمعالجة التوتر الذي يصيب الكتفين. وهو يركز أولاً على تحرير النقطة ١٩، ثم النقطتين ٢٠، ٣٠ أيضاً. والنقطة ١٩ تتأثر أو تتعلق بالتوتر العصبي كما أنها تؤثر على قوة الاحتمال الجسدي، والنقطة ٢٠ تتأثر بالضغط والإحباط، والنقطة ٣٠ تتأثر بالتعقيدات النفسية. ومن ثم يعتبر هذا النمط علاجاً تحريرياً عاماً جيداً للجسم والعقل؛ ويمكن أيضاً أن يستخدم للمساعدة في تخفيف التوتر في الذراعين.

التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س—مـ ١٩ }	ي م—سـ ١٩ }
ي م—مـ ٢٣ }	ي س—سـ ٢٣ }
ي م—مـ ٢٤	ي س—سـ ٢٤
ي م—مـ ٢٥	ي س—سـ ٢٥
ي م—مـ الأصابع الوسطى والبنصر والخنصر	ي س—سـ الأصابع الوسطى والبنصر والخنصر
ي م—مـ ١٦	ي س—سـ ١٦
ي س—مـ ٢١	ي م—سـ ٢١
ي س—مـ ٢٢	ي م—سـ ٢٢
ي س—مـ ٢٠	ي م—سـ ٢٠
ي م—مـ ٢٦	ي س—سـ ٢٦
ي م—سـ ٢٤	ي س—مـ ٢٤
ي س—مـ ٣٠	ي م—سـ ٣٠
ي م—مـ إصبعا السبابة والإبهام	ي س—سـ إصبعا السبابة والإبهام

النقاط المستخدمة في تحرير الكتفين



العلاج التحريري لتحقيق وضوح التفكير

وهذا نمط صالح للاستخدام إذا كان الشخص المراد علاجه يعاني أشد درجات التوتر في العنق (حول النقطة رقم ٢٢ أو ٢١ أو ٢٠) أو يعاني صداعاً. وفي الحالة الأخيرة، عليك أن تمارس هذا النمط للجانب الأكثر توتراً أولاً، كالمعتاد. ثم، مع معالجة كل نقطة لفترة أقصر، قد يكون من الأفضل أن تعالج الجانب الآخر أيضاً. وإذا مارست كلا النوعين، الأيمن والأيسر، من هذه النمط التحريري، فلن تكون في حاجة لأن تُتبعه بالعلاج التحريري للرقبة إلا إذا كنت ترغب في إعطاء المزيد من العلاج لهذه المنقطة. وبدلاً من هذا، ما عليك سوى أن تنهيه بخطوات نهاية العلاج.

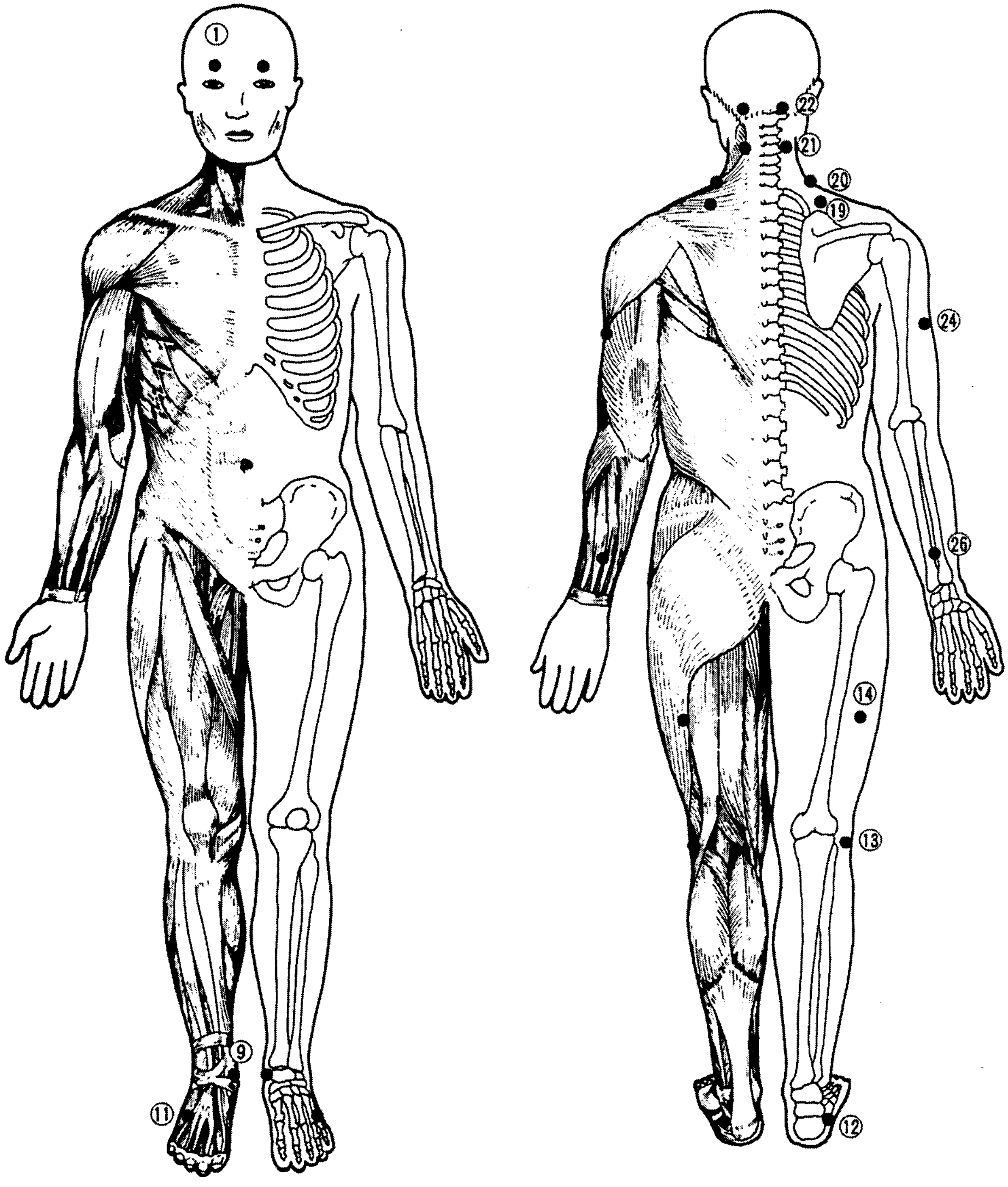
التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س–مـ ٢٢	ي م–ســ ٢٢
ي م–ســ ١١	ي س–مـ ١١
ي م–ســ ١٣	ي س–مـ ١٣
ي م–ســ ١٤	ي س–مـ ١٤
ي س–مـ ٢١	ي م–ســ ٢١
ي م–ســ ٩	ي س–مـ ٩
ي م–ســ ١٢	ي س–مـ ١٢
ي س–مـ ١٩	ي م–ســ ١٩
ي م–مـ ٢٤	ي س–ســ ٢٤
ي س–مـ ٢٠	ي م–ســ ٢٠
ي م–مـ ٢٦	ي س–ســ ٢٦
ي م–ســ ١	ي س–مـ ١
ي س–مـ ٢٢	ي م–ســ ٢٢

ويمكنك أن تُتبع هذا العلاج التحريري لإيضاح التفكير بهذه الخطوة الإضافية، مع تخيل أو استبصار تدفق الـ "كي" إلى أعلى الفقرات العنقية، ثم فوق الرأس، ثم إلى أسفل الجسم على طول القناة المركزية الكبرى.

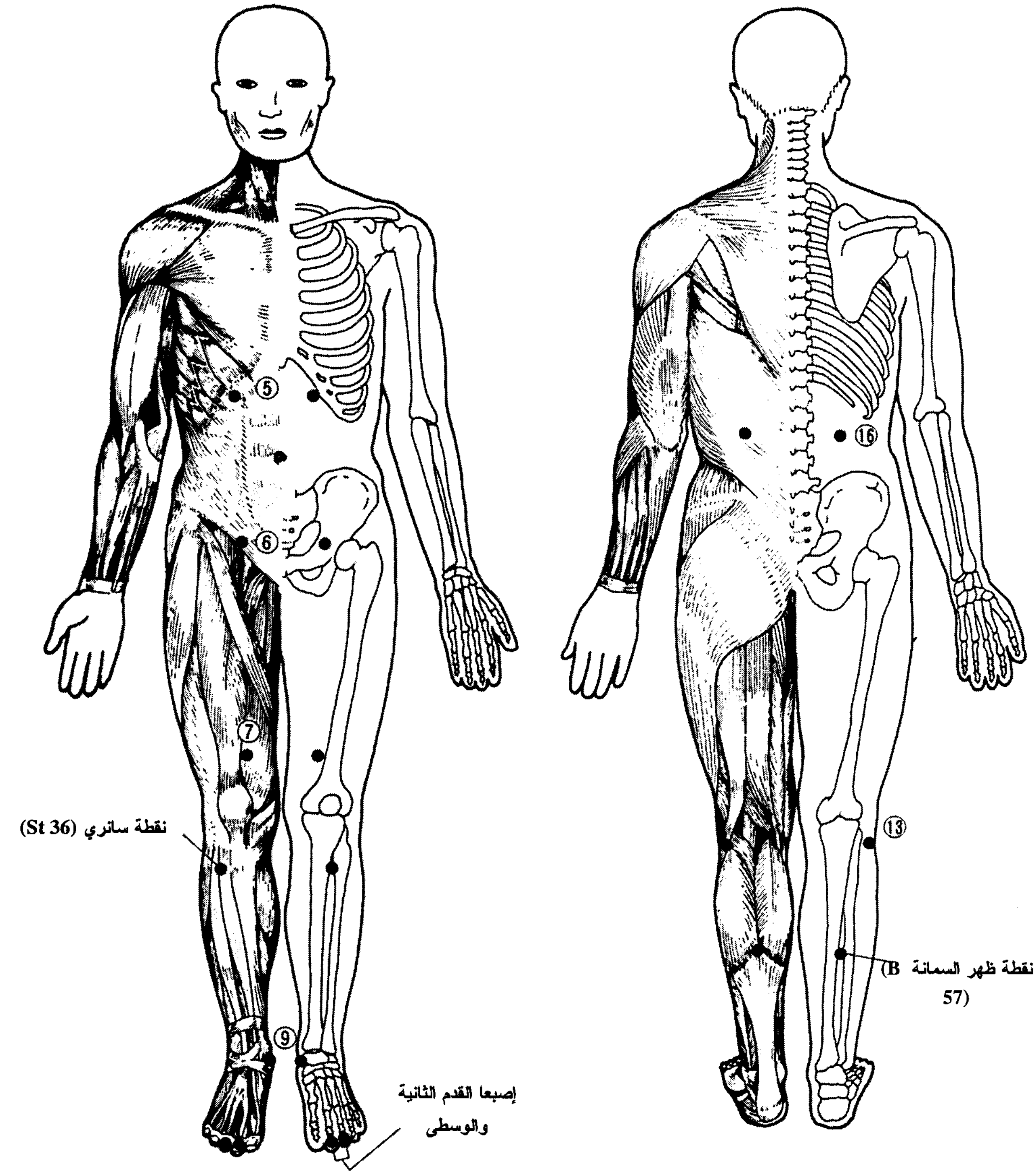
اجلس إلى اليسار:

ي س– بين الفقرتين العنقية السابعة والصدرية الأولى
ي م– قاعدة الجمجمة (فوق الفقرة العنقية الأولى)

النقاط المستخدمة في العلاج التحريري لإيضاح التفكير



النقاط المستخدمة في العلاج التحريري للبطن



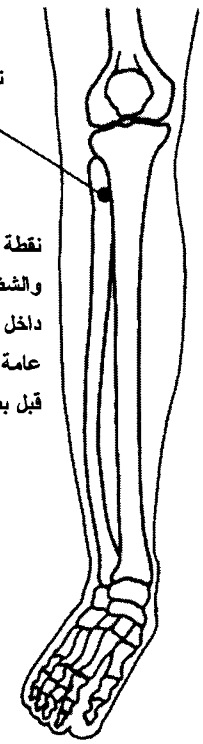
العلاج التحريري للبطن

يعتمد النمط العلاجي التالي على نقاط تستخدم بصفة تقليدية في المساعدة على تخفيف التعب البطني، وسوء الهضم، والإمساك. لذا فإنه يفيد في علاج نزلات البرد والأنفلونزا، وتقلبات المعدة، والغازات المعوية، ويعتبر علاجاً تحريرياً جيداً للمنطقة البطنية.

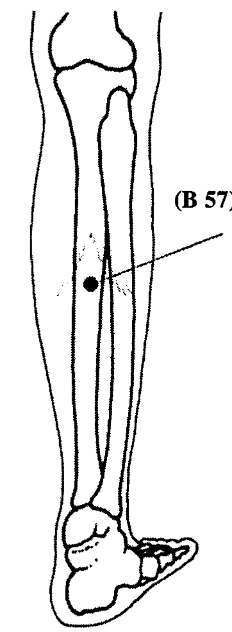
التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س–مـ ١٦	ي م–سـ ١٦
ي م–مـ ٥	ي س–سـ ٥
ي م–مـ ٦	ي س–سـ ٦
ي م–سـ ٧	ي س–مـ ٧
ي م–مـ ٩	ي س–سـ ٩
ي م–مـ ١٣	ي س–سـ ١٣

أتبع هذا العلاج التحريري بهذه الخطوات الإضافية، ويفضل أداء كلا النوعين الأيمن والأيسر من كل منها. ويمكن أيضاً استخدامها بمفردها كأنماط تحريرية قصيرة وسريعة للمنطقة البطنية.

التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس عند القدمين:	اجلس عند القدمين:
ي س–مـ ١٢	ي م–سـ ١٢
ي م–مـ ظهر سمانة الساق	ي س–سـ ظهر سمانة الساق
ي م–مـ إصبعا القدم الثانية والوسطى معاً (اضغط عليهما عند قاعدتي الإصبعين)	ي س–سـ إصبعا القدم الثانية والوسطى (اضغط عليهما عند قاعدتي الإصبعين)
ي س–مـ سانري	ي م–سـ سانري

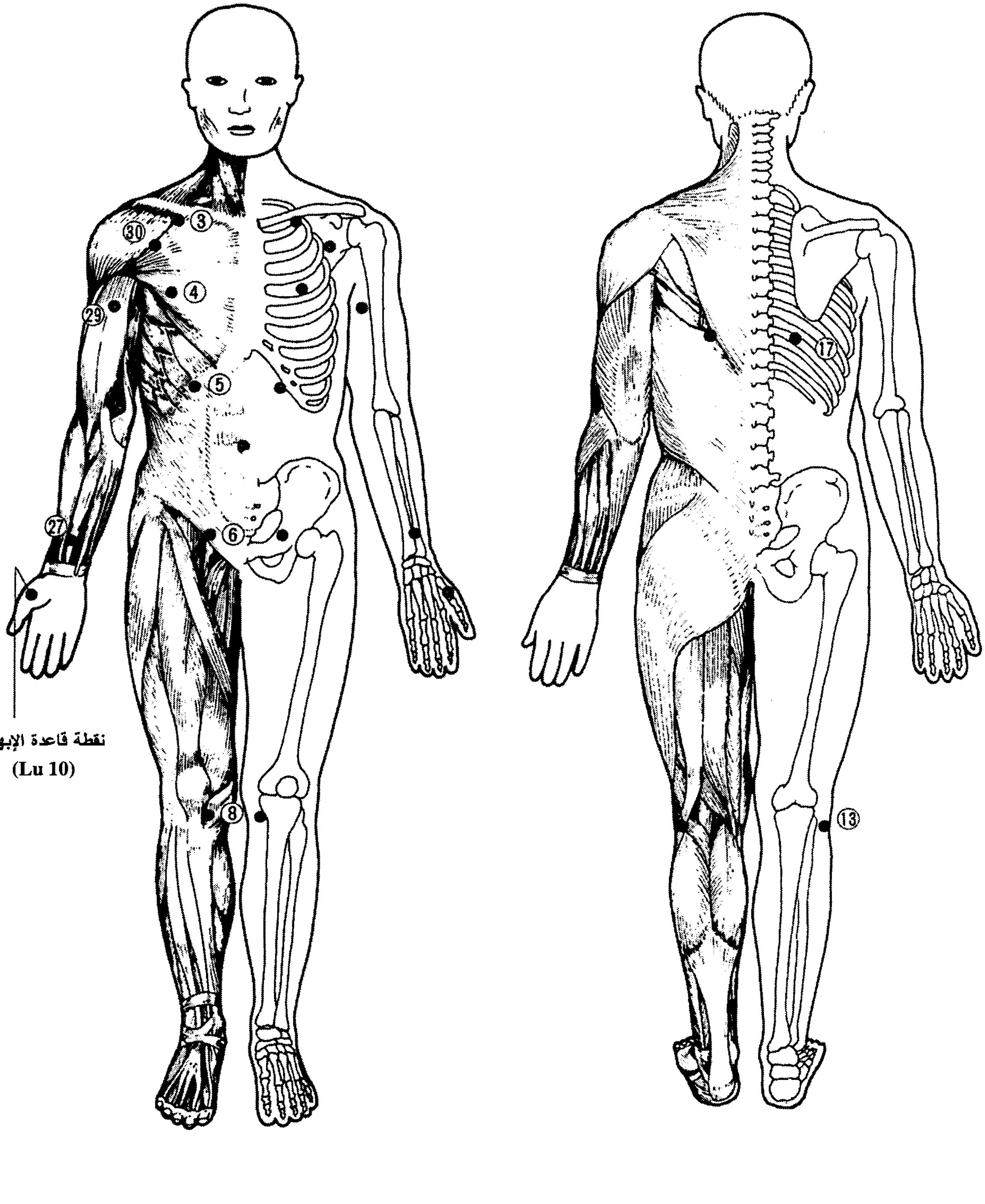


نقطة سانري (St 36): تقع بين القصبة والشظية، على بعد حوالي عرض إصبع إلى داخل وأسفل النقطة ١٣. وهي نقطة منشطة عامة للجسم قوية ومهمة؛ وقد استخدمت من قبل بصفة تقليدية "لتصريف" المعدة والأمعاء!



نقطة ظهر السمانة (B 57): تقع في مركز ظهر سمانة الساق، عند الجزء السفلي من منتصف عضلة سمانة الساق (التي تشكل الجزء اللحمي من سمانة الساق). واستخدمت تقليدياً لعلاج التوترات والتقلبات البطنية لاسيما الناتجة عن العصبية أو الاضطراب النفسي.

النقاط المستخدمة في العلاج التحريري بالتنفس العميق

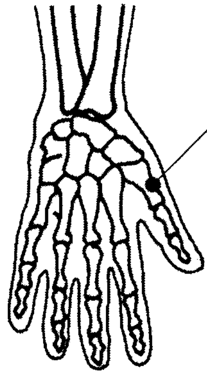


العلاج التحريري بالتنفس العميق

لقد صمم النمط التالي لتسهيل التنفس الحر والكامل، ويشمل كلاً من التنفس البطني والصدري. وقبل أن تبدأ هذا النمط التحريري، لاحظ كيفية تنفس الشخص. فكثير من الناس يتنفسون فقط من خلال الصدر، بينما يبقى البطن متصلباً وغير متحرك بسبب توتر (أو تيبس) عضلة الحجاب الحاجز. إن الأسطر الثلاثة الأولى من النمط الذي نحن بصدده تساعد بصفة خاصة في تخفيف توتر الحجاب الحاجز. ولتحقيق مزيد من التحرير والتخفيف من توتر الحجاب الحاجز، يمكنك أن توجه الشخص لممارسة تنفس الهارا بينما تمارس هذا العلاج.

وإذا كان الحجاب الحاجز يتحرك بحرية عند التنفس، فسوف تُدفع الأعضاء أو الأحشاء الداخلية بفعل هذه الحركة إلى أسفل وسوف يتمدد البطن بوضوح أثناء الشهيق. ويعتبر التأمل مع تنفس الهارا مفيداً في هذا الصدد أيضاً؛ إذ إن كل شخص تقريباً يحتاج إلى أن يركز بصورة أكثر اكتمالاً في نقطة الهارا وأن يملأ تلك النقطة بالـ "كي". ويمكن أن يتم الزفير من خلال الأنف بدلاً من الفم؛ وذلك حينما يمارس تنفس الهارا ضمن جلسة علاجية.

التدفق الأيمن— اجلس إلى اليمين:	التدفق الأيسر— اجلس إلى اليسار
ي س—م ١٧	ي م—س ١٧
ي م—م ٥	ي س—س ٥
ي م—س ١٣	ي س—م ١٣
ي س—م ١٨	ي م—س ١٨
ي م—م ٣	ي س—س ٣
ي م—م ٦	ي س—س ٦
ي م—س ٨	ي س—م ٨
ي م—م ٢٧	ي س—س ٢٧
ي م—م ٢٩	ي س—س ٢٩
ي س—م ٣٠	ي م—س ٣٠
ي م—م نقطة قاعدة الإبهام	ي س—س نقطة قاعدة الإبهام
ي م—م ٤	ي س—س ٤



نقطة قاعدة الإبهام (Lu 10): تقع خلف رأس عظمة مشط اليد الأولى، في الجزء اللحمي من قاعدة الإبهام، عند النقطة التي تؤلم عند الضغط. وهي نقطة مهمة على المدار المتصل بالرئة، وكانت تستخدم تقليدياً في تسهيل التنفس الحر.

حالات مختلفة في العلاج التحريري بالتنفس العميق

١. إذا كانت الأنف مسدودة، يمكنك أداء النمط القصير التالي بدلاً من -أو قبل- السطور الثلاثة الأولى من العلاج التحريري بالتنفس العميق التي ذكرت في الصفحة السابقة.

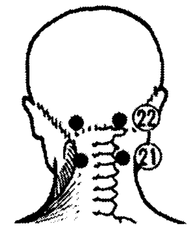
التدفق الأيمن-	التدفق الأيسر-
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي م-مـ ٢	ي س-سـ ٢
ي س-مـ ٢١	ي م-سـ ٢١
ي س-مـ ٢٢	ي م-سـ ٢٢

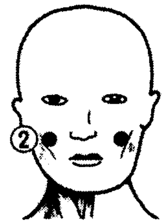
وبالطبع، فإن هذا يجب استكماله بالوسائل الأخرى المعتادة للعناية بمريض نزلة البرد، وتشمل: توفير المزيد من الراحة، والتغذية السليمة الكافية، وتوفير السوائل، وتجنب المواقف المسببة للتوتر!

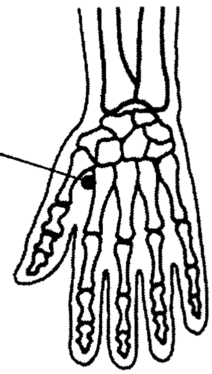
٢. يمكن استخدام النمط القصير التالي للمساعدة على زيادة المقاومة للأضرار الخارجية، وتشمل تأثيرات التغيرات المناخية والأحوال المناخية المتطرفة مثل البرد والحر الشديدين. ويعتمد على نقاط كانت تستخدم تقليدياً في المساعدة على تخفيف الحمى والإسراع بالشفاء من نزلات البرد. ويمكن أن يستخدم بدلاً من -أو قبل- السطور الثلاثة الأولى من العلاج التحريري بالتنفس العميق التي ذكرت في الصفحة السابقة.

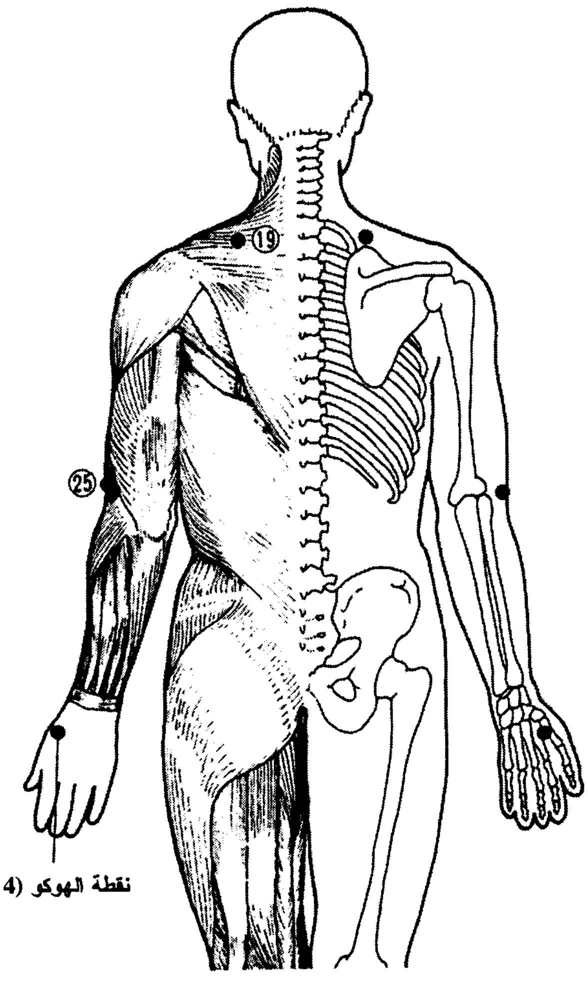
التدفق الأيمن-	التدفق الايسر-
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س-مـ ١٩	ي م-سـ ١٩
ي م-مـ ٢٥	ي س-سـ ٢٥
ي م-مـ نقطة الهوكو	ي س-سـ نقطة الهوكو
ي م-مـ كل طرف من أطراف الأصابع	ي س-سـ كل طرف من أطراف الأصابع

النقاط المستخدمة في الحالات المختلفة









نقطة الهوكو (LI 4): تقع على الجانب الخارجي من اليد بين إصبعي الإبهام والسبابة، أسفل منطقة الاتصال بين عظمتي مشط اليد الأولى والثانية. تعتبر نقطة منشطة عامة للجسم مهمة، وكانت تستخدم تقليدياً لعلاج الإمساك، والحمى، ونزلات البرد. ولا يجوز استخدامها للنساء الحوامل.

علاج الضعف الجنسي

يعتبر هذا النمط التحريري مفيداً بصفة خاصة للرجال، إلا أنه يعتبر أيضاً علاجاً تحريرياً ممتازاً لمنطقة أسفل الظهر، لاسيما عند النقطة ١٦.

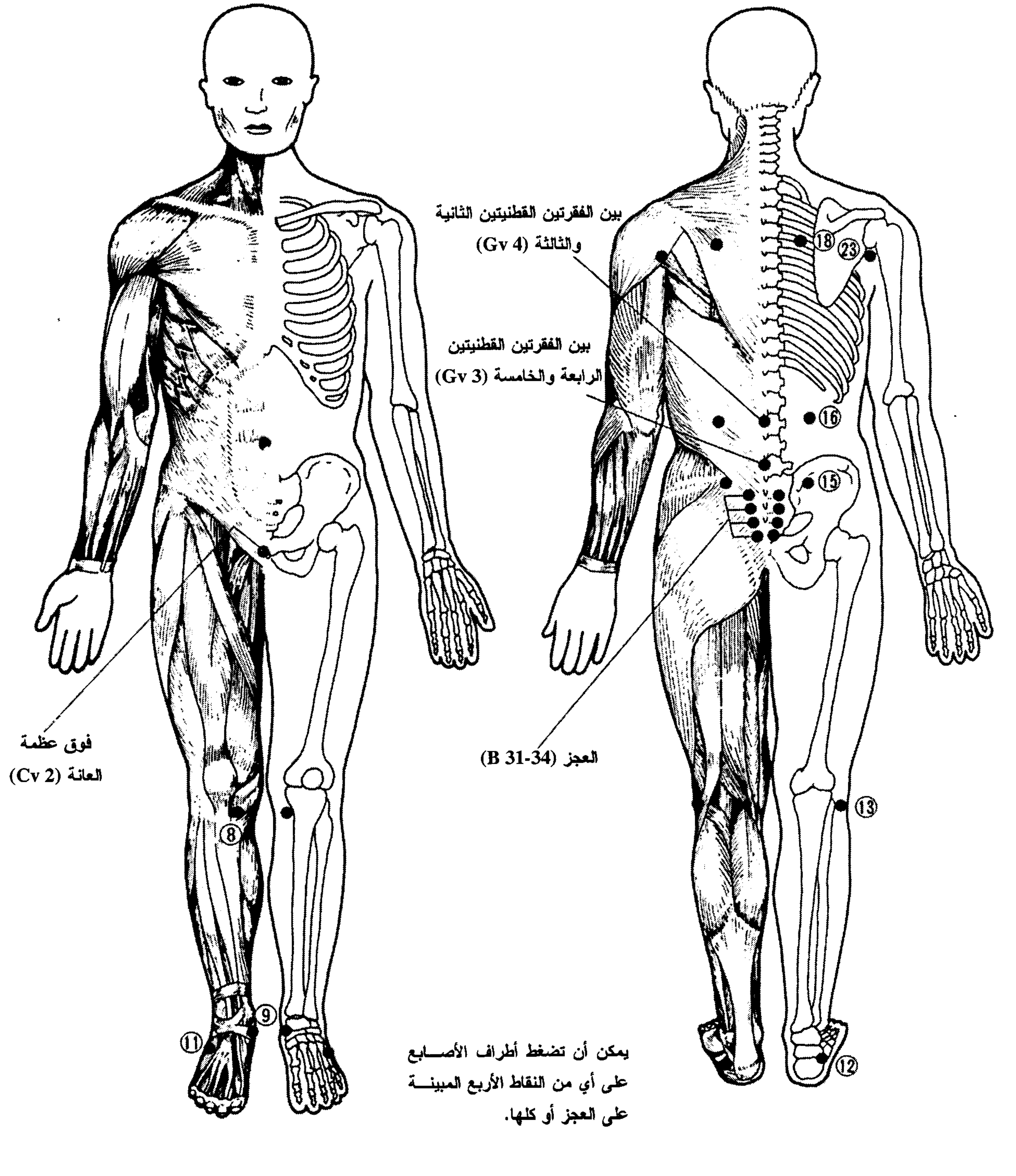
التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س–م ١٦	ي م–س ١٦
ي م–س ١٣	ي س–م ١٣
ي م–س ١٢	ي س–م ١٢
ي م–س ١١	ي س–م ١١
ي م–س كل أصابع القدم من الصغرى إلى الكبرى	ي س–م كل أصابع القدم من الصغرى إلى الكبرى
ي م–م ١٦	ي س–س ١٦
ي س–م ٢٣	ي م–س ٢٣
ي م–م ١١	ي س–س ١١

اجلس إلى اليمين واستمر:	اجلس إلى اليمين واستمر:
ي م–م جانب العجز	ي م–س جانب العجز
ي س– فوق عظمة العانة	ي س– فوق عظمة العانة
ي س– بين الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة	ي س– بين الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة
ي م– بين الفقرتين القطنيتين الرابعة والخامسة	ي م– بين الفقرتين القطنيتين الرابعة والخامسة

ويمكنك أن تسبق النمط المذكور عاليه بهذا النمط القصير كنمط تحريري لتعزيز الأداء الوظيفي للجهاز التناسلي الذكري:

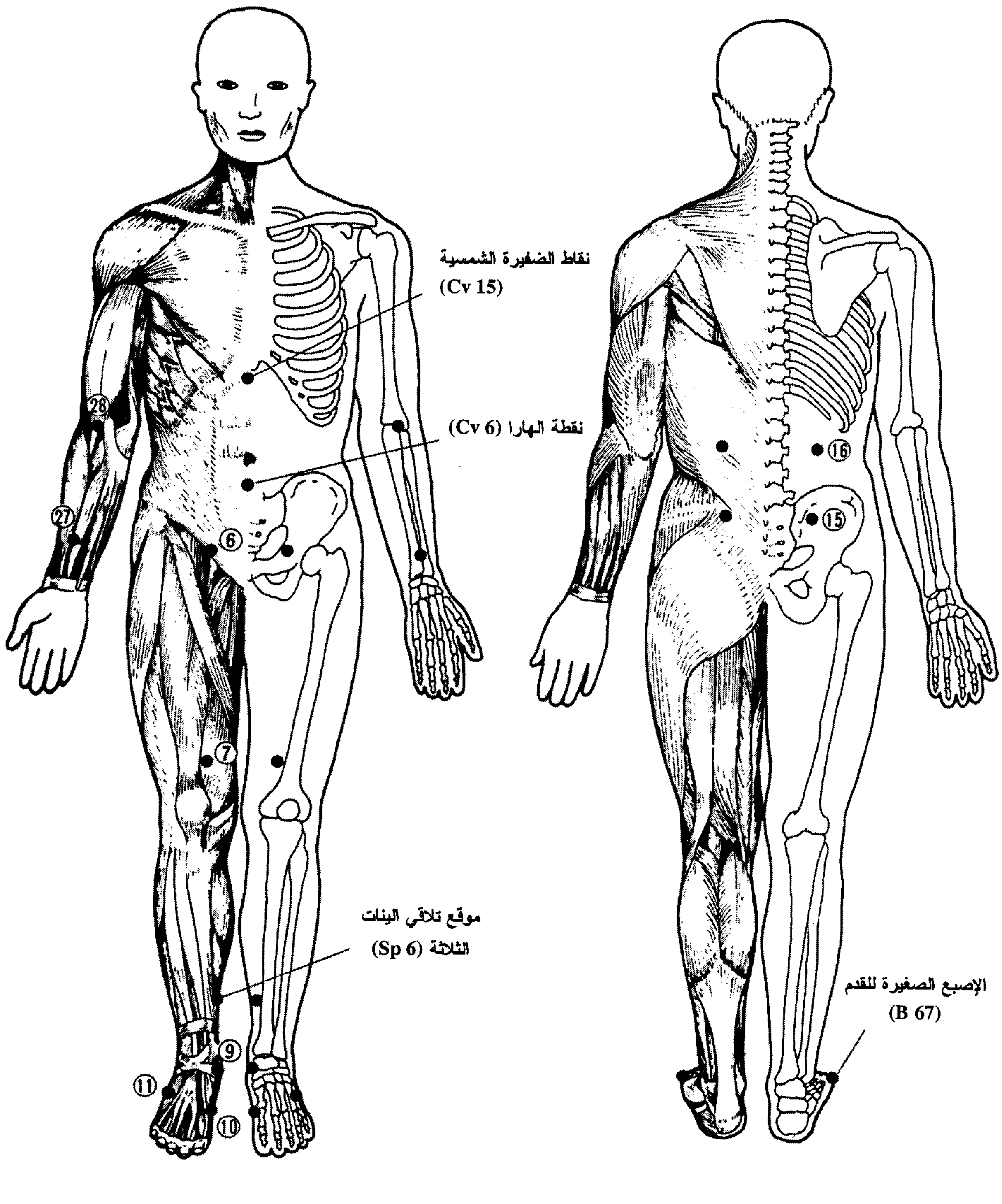
التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س–م ١٥	ي م–س ١٥
ي م–س ٨	ي س–م ٨
ي م–س ٩	ي س–م ٩
ي س–م ١٨	ي م–س ١٨

النقاط المستخدمة في علاج الضعف الجنسي



يمكن أن تضغط أطراف الأصابع
على أي من النقاط الأربع المبينة
على العجز أو كلها.

النقاط المستخدمة في العلاج التحريري المنظم للجهاز الأنثوي

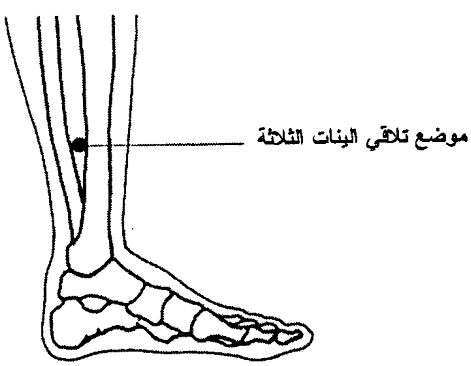


العلاج التحريري المنظم للجهاز الأنثوي

يعتبر الأداء الوظيفي الطبيعي للجهاز التناسلي الأنثوي أمراً أساسياً لصحة المرأة. ومن ثم، فإن هذا النمط الذي نحن بصدده يجب عدم اعتباره كمجرد علاج عرضي للأعضاء الأنثوية، ولكن كعلاج موازن ومحرر لأدائها الوظيفي الحيوي كامرأة. وللحصول على تلك الحياة الصحية بشكل كامل، من الضروري تحقيق التوازن لكل من الحالتين البدنية والطاقية، بالإضافة إلى القدرات البدنية والطاقية المميزة لكل من الجنسين. وتلك الأخيرة تتحقق بالفعل بعد تحقيق الصحة الجيدة لبقية أجزاء الجسم، إذ إن الطبيعة تهتم بتغذية الفرد قبل أن تهتم بتشكيل وظائفه التناسلية!

التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س–مـ ١٦	ي م–سـ ١٦
ي م–مـ ٩	ي س–سـ ٩
ي م–مـ الإصبع الصغيرة للقدم	ي س–سـ الإصبع الصغيرة للقدم
ي س–مـ ٦	ي م–سـ ٦
ي م–سـ ٧	ي س–مـ ٧
ي م–سـ موضع تلاقي الينات الثلاثة	ي س–مـ موضع تلاقي الينات الثلاثة
ي س–مـ ١٥	ي م–سـ ١٥
ي م–سـ ١٠	ي س–مـ ١٠
ي م–سـ ١١	ي س–مـ ١١
ي م–مـ ٧	ي س–سـ ٧
ي س–مـ ٢٧	ي م–سـ ٢٧
ي س–مـ ٢٨	ي م–سـ ٢٨
اجلس إلى اليسار واستمر	اجلس إلى اليسار واستمر
ي م– الضفيرة الشمسية	ي م– الضفيرة الشمسية
(راحة اليد فوق المنطقة	(راحة اليد فوق المنطقة
ي س– نقطة الهارا	ي س – نقطة الهارا
(راحة اليد فوق المنطقة	(راحة اليد فوق المنطقة

موضع تلاقي الينات الثلاثة (Sp 6): تقع هذه النقطة خلف عظمة القصبة مباشرة وعلى بعد حوالي عرض أربع أصابع فوق عظمة الكاحل الداخلية (كعب الكاحل الداخلي). وتستخدم تقليدياً لمعالجة الأعضاء الأنثوية ولتقوية الحالة العامة للنساء والرجال. ولا يجوز استخدام هذه النقطة للنساء الحوامل.



علاج "ين سي" التحريري العام

هو نمط علاجي يصلح لاستخدامه لشخص تكون حالته العامة (سي) ينية جداً بصفة أساسية. ويمكنك أن تُتبع هذا العلاج التحريري بعلاج تحريري خاص لمناطق الجسم؛ إلا أن مجرد أداء النمط التالي بالإضافة إلى العلاج التحريري للرقبة يمكن أن يشكل نظاماً علاجياً جيداً. فارجع إلى القسم الذي بعنوان "ين ويانج في أحوالنا الجسمانية" في الفصل ٣ للحصول على شرح لحالة الين، واقتراحات عن تقنية العلاج بالضغط اللازمة.

اجلس إلى اليسار:

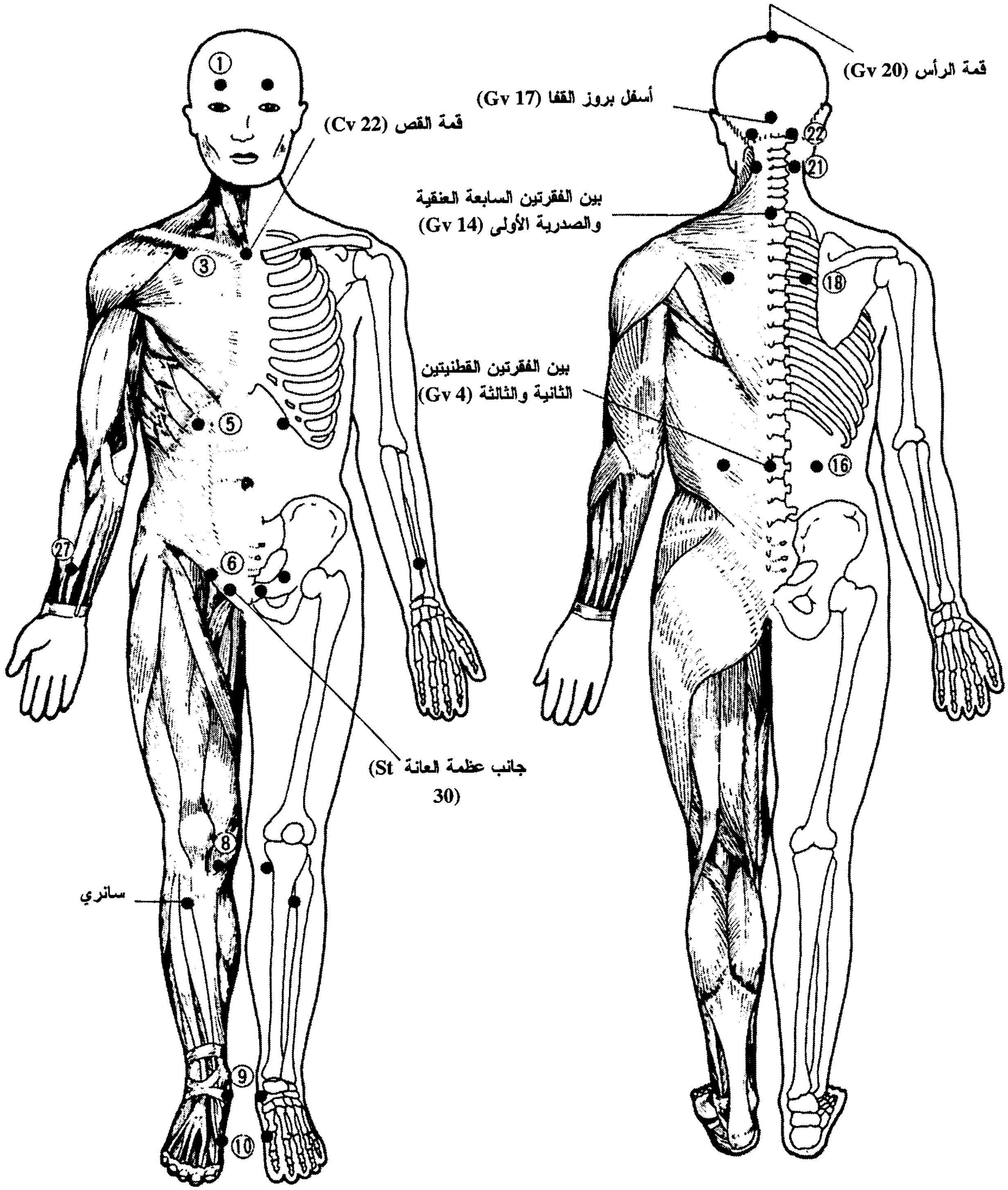
ي م– قمة الرأس
ي س– بين الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة

ي س– بين الفقرتين الصدريتين التاسعة والعاشرة

ي س– بين الفقرتين السابعة العنقية والأولى الصدرية
ي م– أسفل البروز الذي عند ظهر الجمجمة (بروز القفا)

التدفق الأيمن–	التدفق الأيسر–
اجلس إلى اليمين:	اجلس إلى اليسار:
ي س–مـ ١٨	ي م–سـ ١٨
ي م–مـ ٢٧	ي س–سـ ٢٧
ي س–مـ ٣	ي م–سـ ٣
ي م–مـ سانري	ي س–سـ سانري
ي س–مـ ٢١	ي م–سـ ٢١
ي م–سـ ١	ي س–مـ ١
ي س–مـ ٢٢	ي م–سـ ٢٢
ي م– قمة القص	ي س– قمة القص
ي س–مـ جانب عظمة العانة	ي م–سـ جانب عظمة العانة
ي م–مـ ٩	ي س–سـ ٩
ي س–مـ ١٦	ي س–سـ ١٦
ي م–سـ ٥	ي س–مـ ٥
ي س–مـ ٦	ي م–سـ ٦
ي م–مـ ٨	ي س–سـ ٨
ي م–مـ ١٠	ي س–سـ ١٠

النقاط لمستخدمة في علاج "ين سي" العام



علاج "يانج سي" التحريري العام

هو نمط علاجي يصلح لاستخدامه لشخص تكون حالته العامة (سي) يانجية جداً بصفة أساسية. ونظراً لأنه نمط طويل بالفعل، فإن مجرد أدائه بالإضافة إلى العلاج التحريري للرقبة يشكل نظاماً علاجياً جيداً. فارجع إلى القسم الذي بعنوان "ين ويانج في أحوالنا الجسمانية" في الفصل ٣ للحصول على شرح لحالة اليانج، واقتراحات عن تقنية العلاج بالضغط اللازمة.

اجلس إلى اليسار:

ي م- قمة الرأس
ي س- طرف العصعص
ي س- بين الفقرتين القطنيتين الرابعة والخامسة
ي س- بين الفقرتين الصدريتين السابعة والثامنة
ي س- قاعدة الجمجمة
ي س- مركز القص

التدفق الأيمن-

اجلس إلى اليمين:

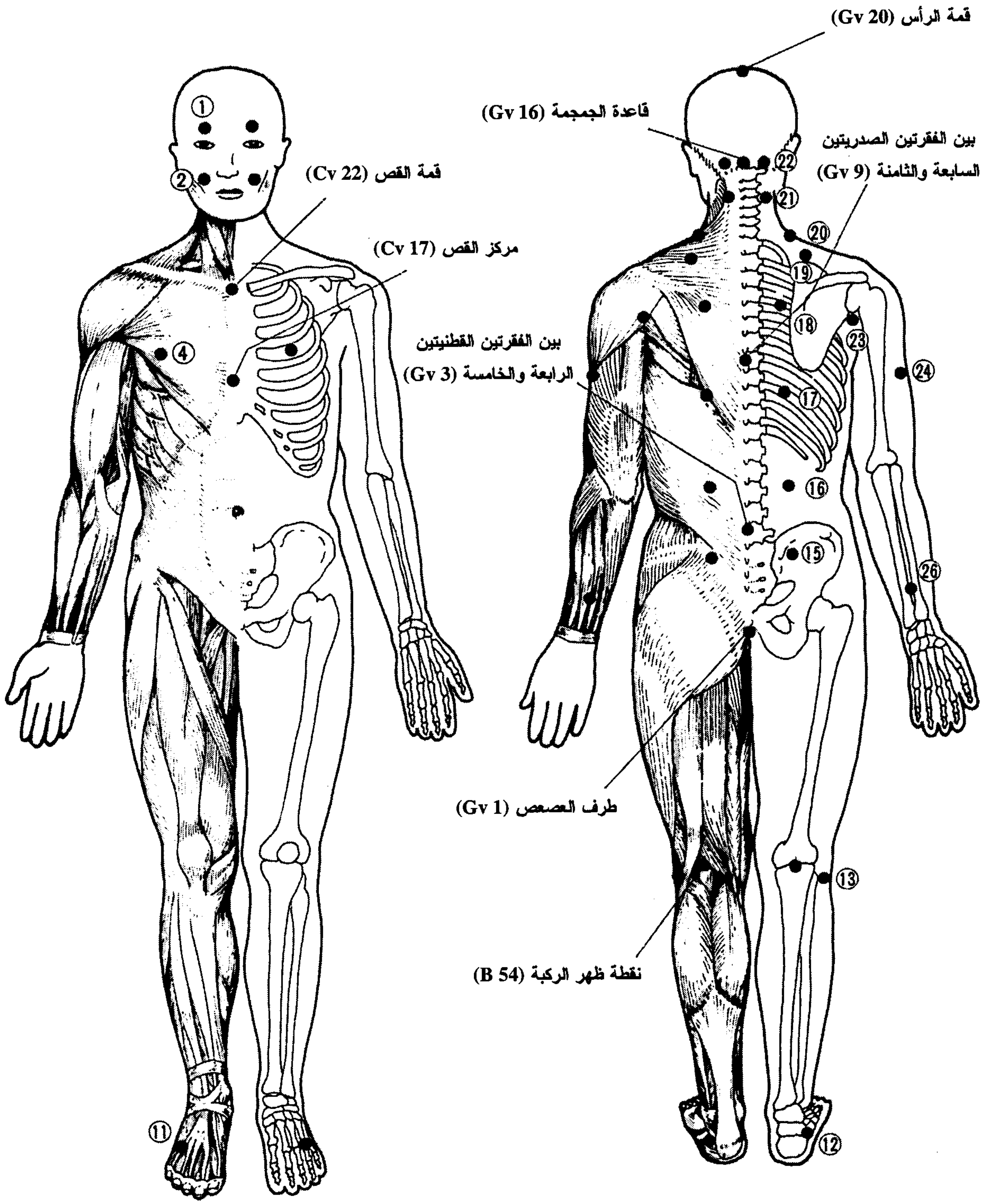
ي س-م- ٢٣
ي م-س- ١١
ي م-م- ٢٤
ي س-م- ٢٠
ي م-م- ١٣
ي س-م- ١٩
ي م-م- ٢٦
ي م-م- كل طرف من أطراف الأصابع
ي س-م- ١٥
ي م-م- ١٢
ي س-م- ١٦
ي م-م- كل إصبع من أصابع القدم عند طرفه
ي م-م- نقطة خلف الركبة
ي س-م- ١٧
ي س-م- ١٨
ي س-م- ٢١ و ٢٢
ي م-س ١
ي م- قمة القص
ي م-س- ٤

التدفق الأيسر-

اجلس إلى اليسار:

ي م-س- ٢٣
ي س-م- ١١
ي س-س- ٢٤
ي م-س- ٢٠
ي س-س- ١٣
ي م-س- ١٩
ي س-س- ٢٦
ي س-س- كل طرف من أطراف الأصابع
ي م-س- ١٥
ي س-س- ١٢
ي م-س- ١٦
ي س-س- كل إصبع من أصابع القدم عند طرفه
ي س-س- نقطة خلف الركبة
ي م-س- ١٧
ي م-س- ١٨
ي م-س- ٢١ و ٢٢
ي س-م- ١
ي س- قمة القص
ي س-م- ٤

النقاط المستخدمة في علاج "يانج سي" العام



٩. وسيلة قديمة جديدة للتعامل مع العواطف

لقد كان من أوائل محاولات تغريب الكيان البشري الواحد وتفكيكه: الفصل بين الجسد والعقل، وهو الميل إلى اعتبار الجسد والعقل كيانين منفصلين. فإننا نقول مثلاً: "إن ظهري يؤلمني" أو "إن ذراعي يتعبني"، أو "لو استطعت فقط أن أتخلص من التوتر في كتفي" أو "أتمنى لو يبتعد عني هذا الصداع ويتركني وشأني". وهكذا فإننا نبحث عن دواء شامل كامل يذيب فوراً وبصورة سحرية جميع أوجاعنا وآلامنا، وما فينا من ضعف ومتاعب. ولكن لا يوجد في الواقع أي دواء شامل كامل؛ بل يجب أن نضع في اعتبارنا كلاً من الأسباب الجسدية والنفسية لمشاكلنا، ويجب أن نتعلم تحمل المسئولية الجسدية والنفسية عن معالجة حالاتنا وأمراضنا المختلفة.

وهذا هو السحر الحقيقي! فليس المطلوب هو مجرد تخفيف عرضي. وليس الأمر مجرد تحرر من التوتر، بأن يفكر الواحد منا قائلاً: "بودي لو أتخلص من توتراتي الجسدية". بل وليس مجرد إدراك لهذا الأمر، بمعنى أن يقول أحدنا: "إنني أدرك ما يخصني أو يعتمل في داخلي من عمليات عقلية، وتركيبة نفسية، وحالة بدنية، أو حتى كيان روحي". إن السحر الحقيقي هو اكتشاف وتجربة ذلك اللولب الثنائي المترابط بأكمله والمكون من الجسد والعقل، والمشاعر والعواطف، والأفكار والبصائر والإيحاءات. كلها جميعاً وبكل كياننا. إننا يجب أن ننطلق إلى خارج إطار رءوسنا الضيقة وإلى خارج مفاهيمنا التحليلية والمحدودة عن الذات؛ وأن ندخل في كياننا الكلي الحقيقي المتكامل. فأين توجد حدود "الذات"؟ إننا حين نصبح مدركين لما نعانيه من توترات وإعاقات، ونجرب ذلك الشعور الرائع عند التحرر منها، ونشعر بتدفق الـ "كي" خلال أجسامنا، ونتعامل مباشرة مع مراكزنا الحيوية، فسنبدأ في الشعور بكياننا الحقيقي في كل خلية من جسدنا ويتغير مفهومنا عن الذات. وحينما نعطي علاجات الجين شين دو، ونشعر بالمرونة اللانهائية أو القدرة على التغيير التي يتمتع بها الجسم الطاقي والكيان الجسدي-العقلي ككل، فإن مفهومنا عن الذات يستمر في التحول بشكل جذري. وسوف نبدأ في الشعور بوحدة الجسد والعقل، بل ونتجاوز هذا إلى الشعور بالارتباطات الطاقية الموجودة بين أنفسنا والكائنات الأخرى؛ بل وفيما بين جميع الكائنات الحية التي تعيش في ذلك المحيط الكوني العظيم من الـ "كي". ونكتشف أننا علاوة على كوننا شيئاً واحداً من الداخل، فإن الواحد منا ليس بمعزل عن الآخرين ولا عن بيئته.

إن النوع البشري يشبه تقريباً ما نراه في أفلام الخيال العلمي حيث نجد الأفراد غير منفصلين بل هم في الواقع خلايا داخل منظومة واحدة أكبر؛ خلايا تتواصل باستمرار ويؤثر كل منها في الأخرى ومن ثم تتواصل مع الكيان الكلي. وإننا نشعر بهذه الوحدة باستمرار وبشكل طبيعي؛ أو لنقل إننا نظراً لكوننا غير واعين لآثارها، فإننا ندعها تؤثر فينا بصفة مستمرة وتلقائية.

وفيما يتعلق بالتفاعلات الشخصية نجد من لديهم طاقة ضعيفة يمكنهم بوعي أو بغير وعي أن يسحبوا أو يرتشفوا من طاقة أولئك الذين يتواصلون معهم. وأما من يتمتعون بطاقة قوية، فيمكنهم أن يرفعوا أو يخفضوا طاقة كيان ما بأكمله؛ والذي قد يكون في صورة مجموعة من الأصدقاء، أو الأسرة، أو زملاء العمل، أو المدرسة، أو الجيران وذلك تبعاً لما يتصف به هذا الكيان الكلي من شفافية أو ضبابية. إن الأشخاص المتصفين بالحساسية يمكنهم التناغم مع الحالات العاطفية والطاقية للآخرين، وأن

يتأثروا بها بقوة حتى في تلك الأحوال العشوائية التي تحدث بالمصادفة مثل التسوق من السوبر ماركت أو الاشتراك في الحفلات. وإذا لم يكن هؤلاء الأفراد على صلة بمراكزهم الذاتية، يحتمل أن يبدءوا في معاناة نفس الحالات النفسية والروحية للأشخاص الذين يتواصلون معهم. إذ إن تلك الحالات مثل القلق، وجنون الارتياب، والخوف، والشك، والانزعاج، وغيرها من حالات الاضطراب النفسي تعتبر معدية! ولكن بإمكاننا أن نسيطر على هذه العدوى باكتشافنا لذواتنا، وباستحداثنا لإدراك قوى في داخلنا لطبائعنا الداخلية الذاتية.

بدائل عن الاستنفار

إن حالة "الاستنفار" الجسدي هي حالة توتر بدني عميق تميل إلى خلق أو إعادة خلق حالة مصاحبة لها من الاضطراب النفسي أو العاطفي. إن معنى الاستنفار أو التوتر هو المقاومة والتصدي. ولكننا حين نقاوم، فإننا نحاول أن نتجنب شعوراً أو عاطفة توجد فينا ونشعر بها بالفعل! فإننا بالفعل نشعر بالغضب أو الخوف أو حتى بالحب من قبل أن نبدأ محاولتنا لمقاومة تلك المشاعر! وبالمثل، فإننا بالفعل نشعر بالألم الجسدي أو التقرح أو الإجهاد من قبل أن نبدأ في تجنب تلك الأحاسيس. وإن أساس عملية الاستنفار هو أنه محاولة لتخدير أنفسنا كي نتوقف عن الشعور بالأحاسيس غير السارة. فبدلاً من أن نتقبل مشاعرنا ونحاول استكشافها، فإننا نقاومها ونحاول إيقافها.

إلا أن مشاعرنا وعواطفنا ليست أشياء آلية يمكن إشعالها أو إطفاؤها مثل مفتاح الكهرباء. كما أنها ليست قوى غير قابلة للسيطرة تجتاحنا وتأخذنا هنا أو هناك. وإننا لسنا دائماً في حاجة إلى ترجمة مشاعرنا إلى كل الأفعال التي يمكن أن تشملها. كما أننا لسنا في حاجة إلى أن نقاوم أو نتصدى على أساس فكرة أن مشاعرنا تضاد عقولنا. فالعواطف والمشاعر تنعش حياتنا وتثيرها، طالما أنها بصفة عامة تبقى متوازنة وتحت سيطرة الـ "شين" أي روحنا الداخلية!

إن لدينا بديلين أساسيين هما: الاستنفار والانفتاح. والاستنفار لا يصلح لنا؛ فحينما نحاول أن نتصلب ضد مشاعرنا وإدراكاتنا، فإننا لا نفعل سوى المزيد من إدخال مشاعرنا أكثر داخل كياناتنا البشرية. وينتج عن هذا أن المناطق المصاحبة لتلك المشاعر من أجسادنا تتوتر. ويزداد التوتر الجسدي عمقاً وتصلباً، وتصبح أجسادنا سجلات واقعية لإدراكاتنا وتجاربنا العقلانية والعاطفية والروحانية والجسدية والطاقية. وتبقى مشاعر الألم والحزن والخوف والغضب والانزعاج كلها في داخلنا. وإننا ببساطة لا نفعل سوى دفع تلك المشاعر السيئة إلى مستوى اللاوعي، حتى لا نستمر في إدراكها داخل وعينا، وحتى لا نضطر للتعامل معها.

ونتيجة لهذا، فإننا كلما زاد استنفارنا، زادت معاناتنا للاكتئاب والتهيج والإحباط والانزعاج والتعاسة. وتفقد الحياة لونها وطعمها وتصير مجرد روتين رتيب وممل. ويصبح الاستيقاظ، في الصباح أو أثناء النهار، صعباً وثقيلاً على النفس. ونكف عن الترحيب بقدوم كل يوم جديد بما قد يحمله من سعادة وبهجة ورضا. وفي نهاية الأمر، فإننا إما أن ننفجر، وإما أن نصير في حالة اكتئاب شديد، وإما أن نكتفي بالذهاب للنوم كوسيلة للهروب من مجابهة الحياة. فنتوقف عن النمو وعن أن نصير أنفسنا. ونتوقف عن الانفتاح وعن كشف اللثام عن أرواحنا الداخلية ونبدأ في الاكتفاء بإبداء ردود أفعال تجاه الوقائع الاجتماعية المحيطة بنا، بمفاهيم أدخلناها قسراً داخل أجسادنا وعقولنا، بينما نشعر في الغالب بالنفور والبغض لتلك الأحداث والوقائع. وإننا في غمار محاولتنا للحد من الألم، فإننا بدلاً من ذلك نحد من سعادتنا وبهجتنا.

أما البديل الآخر وهو الانفتاح فقد يبدو أكثر بعثاً للشعور بالفزع لأول وهلة، إذ إن له اسماً أو مرادفاً آخر هو "الحرية". ولكننا لو عدنا بذاكرتنا إلى الوراء، إلى الأيام التي كنا فيها أكثر سعادة، الأيام التي نجترها اليوم ونتحسر عليها، نجد أننا كنا نشعر بأننا أكثر حرية! وليست الحرية هنا تعني التحلل من المسئوليات

والالتزامات، ولكن الحرية تعني أن نكون متواصلين مع الـ "شين" (أي الروح الداخلية) ومتطلباتها، بحيث نشعر بتدفق تلك الروح الداخلية إلى خارجنا وتدفق الطاقة الروحية الكونية إلى داخلنا.

فهل نتيح لأنفسنا أن نختار ذلك البديل وهو الانفتاح؟ هل يمكن أن نسمح لأنفسنا أن نكتشف ما نحن فيه من استنفار ونتعرف عليه؟ ويساوي أن نتساءل عما إذا كنا حقاً نقدر الحياة ودوراتها المتعاقبة أم لا؟ فإذا فهمنا مبادئ لاو تزو الثلاثة -وهي التعاقب اللولبي للين واليانج، والـ "كي" التي تتخلل كل شيء- على ألا يكون مجرد فهم عقلاني ولكن ليكن في أسلوب عملي جداً وحقيقي كما كان يفعل الحكماء الشرقيون القدماء، فسوف نرى أنه لا يوجد شيء في هذه الدنيا يجب أن نخاف منه سوى الخوف ذاته! فما نحن بحاجة إليه يأتينا، وما لسنا بحاجة إليه يُبعد عنا. وأحياناً ما يتعين علينا أن نسدد ما علينا من ضرائب في تلك الحياة، وهي ما يصيبنا فيها من شرور وأضرار، وأحياناً ما نشعر بلذة هذه الحياة وخيرها: فيوم لك ويوم عليك. وأما إذا اتبعنا أسلوب الاستنفار، فإن عملية التعامل مع الحياة ستصير أكثر صعوبة وضرراً، ولن يتسنى لنا النجاح في منع تلك الصعوبة أو إيقاف ذلك الضرر.

إن نهر الحياة أقوى كثيراً من جميع أنهار هذا العالم. ويمكننا بالاستعانة بالتكنولوجيا الحديثة أو بالتلوث الناجم عن التكنولوجيا أن نسبب أضراراً فادحة لأنهارنا الأرضية، ولكننا لن نستطيع أن نوقف جريانها كما أراده الله. فكيف نعتقد إذن أن بإمكاننا أن نوقف جريان نهر الحياة؟! هيهات أن يحدث هذا بالطبع من باب أولى. إن هذا النهر العظيم أقوى بكثير وأوفى من نفوسنا الأمارة بالسوء. وهو يتطلب منا المهابة والإجلال، نعم، إننا يجب أن نشعر نحوه بالهيبة والتوقير والتقدير، وليس العناد ولا المقاومة. إلا أن العناد هو تراثنا الذي أخذناه عن أجدادنا!

لقد كان لي فيما مضى تجربة غريبة أثناء تأليفي لهذا الكتاب، ورغم أنها قد تبدو غير جوهرية بصورة ما، إلا أنها أثرت فيّ بقوة. وقد حدثت بعد سلسلة من التجارب التي لاحظت من خلالها أن كل ما كنت لا أقدره حق قدره كان يؤخذ مني أو يضيع ببساطة شديدة. فلقد كنت أعيش في منزل على قمة تل بإحدى المدن الجبلية، وكان الطريق الوحيد الذي يوصلني إلى منزلي يحتم علي أن أصعد ٩٥ درجة! إن صعودك ٩٥ درجة وأنت تحمل مواد البقالة من طعام وشراب بل وطعام حيواناتك الأليفة، أو أن تحمل طفلاً نائماً في الرابعة من عمره، ليس بالأمر الهين! لقد جعلتني تلك التجارب أكثر قوة وجلداً، إلا أنها كانت تستنزف طاقتي وقواي. وفي عصر أحد الأيام كنت أصعد في طريقي المعتاد حتى وصلت إلى حوالي ثلثي عدد الدرجات، وأنا أشكو وأتذمر وأشعر بالتمرد والسخط والحنق الذي وصل إلى ذروته، وحينئذ وقعت قدمي اليمنى في كومة كبيرة من روث الكلاب! وكل ما استطعت فعله هو الضحك والتفكير فيما حدث لي. نعم لقد وصلتني الرسالة! إذ يجب عليّ أن أقدّر ما أنا فيه من نعمة، وأن أحمد الله عز وجل على كل حال، وأن أتقبل الحياة كما هي: بحلوها ومرها.

وفي نفس الوقت، فإن المهمة الأخرى الملقاة على عاتقنا هي أن نتخلص مما فينا من استنفار وعوائق، وأن نكف عن التصرف بشكل مضاد لنفوسنا الحقيقية العظيمة، وأن نخرج من الأخاديد التي تبقينا في الحضيض، وأن نبدأ في إدراك قدرتنا على أن نكون أنفسنا، وأن ننمي ذواتنا. وإذا استطعنا بصفة مستمرة أن نفتح قنوات الطاقة لدينا وأن نصير مدركين أكثر فأكثر لأحوالنا الجسدية والنفسية، فإن أفكارنا ومشاعرنا يمكن أن تدخل في وعينا، وتظهر على حقيقتها، ونتحكم فيها عند الضرورة، وإلا فلنتغاضَ عنها.

إن كل الناس تقريباً يعانون من بعض التوتر المزمن، أو التدرع في واحد أو أكثر من نقاط التدفق الرئيسية، بل إن بعض مناطق الجسم قد تكون في حالة تدرع شديد حتى

إنها تشبه حيوان "المدرع"! ألم يئن الأوان لكي نتخلص من تلك الحالة السيئة وأن نتخذ ذلك البديل الجيد وهو الانفتاح؟ إنك إذا جربت أن تدلل قطاً أو كلباً هادئ الطبع أو أن تدلّك جسمه، فسوف تلاحظ أن حالته العضلية تختلف كثيراً عن تلك الحالة التي تميز بني الإنسان. فحينما يكون الحيوان مستريحاً، تكون عضلاته لينة ومرنة. إلا أنه بعد ثانيتين فقط يمكنه أن يجري سريعاً صاعداً على أحد التلال أسرع مما يمكننا أن نتخيل جرينا نحن على أرض سهلة منبسطة! وهذه هي الحالة التي يجب أن نطمح إليها؛ وهي المزيج من القوة والمرونة، والقدرة على استخدام أجسامنا وعقولنا بكفاءة وأن نرخي كلاً منهما بصورة تامة!

وكلما طال انغماسنا في مشكلات وضغوط العالم المادي، ونسياننا أو تجاهلنا لعالم الروح، زاد عمق طبقات الدرع الذي يغطينا من جراء عملية التدرع التي تحدث لنا. وكلما زادت محاولاتنا لكبح مشاعرنا وإخفاء عواطفنا، زاد شعورنا بأننا ضحايا بائسين بدلاً من أن نكون بادئين للتغيير. فبدلاً من أن نركب أمواج التغيير، فإننا نحاول بكل أسف أن نتصدى لها. مما يجعلها تجتاحنا وتغرقنا. إن التدرع الشديد، بما يحتويه من انفعالات معروفة منذ قديم الزمان، يمنعنا من الحياة في الواقع الحاضر، إذ إنه يُدخل الماضي إلى داخل كياننا الأصلي. ورغم أننا قد نرغب في الاستجابة بحرية وانتعاش لكل موقف جديد، إلا أننا نعجز عن فعل ذلك طالما أن أنماط الاستجابة القديمة محشورة داخل تراكيبنا الجسدية.

يقول كتاب Tao Teh Ching:

> "كلما زادت المحظورات وكثرت المحرمات داخل الإمبراطورية،
> زاد معها بؤس الناس وتعاستهم،
> وكلما زادت حدة الأدوات التي يحتفظ بها الناس،
> زادت حدة الفوضى في البلاد؛
> وكلما زادت الفنون والحرف التي يزاولها الرجال،
> زاد ما ينتج من أشياء رائعة تثير البال!
> وكلما زادت القوانين وكثرت التشريعات بإفراط،
> زاد عدد اللصوص وقطاع الطرق في البلاد...".

ويقول كتاب Ibid:

> لا جريمة أشنع من اتباع الرجال لأهوائهم،
> ولا بؤس أشد مما يجنيه المرء من الطمع،
> ولا مصيبة أفدح من الانغماس في الشراهة والجشع.
> لهذا، فإن القناعة كنز لا يفنى، فكن قانعاً دائماً.

العواطف والـ "كي"

طبقاً لما قاله المعلمون الشرقيون القدماء، فإن التحول الجذري للعواطف يعتبر استجابة طبيعية للتغيرات الواقعة في بيئتنا، تجاه كل من الناس والأحداث، أو الأماكن والمشكلات. ولكننا غالباً ما نعوق هذه الاستجابة الطبيعية بأن نكبح عاطفة ما؛ محاولين إيقاف نهر التغيير. والعاطفة المكبوتة سرعان ما يحدث لها اختلال تلقائي في التوازن نظراً لكونها راكدة. وهذه العاطفة المختلة في توازنها -مثل الانزعاج، أو الخوف، أو الحزن، أو الغضب، أو غير ذلك مما هو شائع فينا- تبدأ في السيطرة على كياننا ككل. ونتيجة للصراع الناشئ بين رغباتنا الداخلية ومتطلباتنا التي نحصل عليها من بيئتنا الاجتماعية، فإن العاطفة المختلة تحل محل الـ "شين" في الهيمنة على الجسد والعقل. وفي نهاية الأمر نجدها قد أحكمت سيطرتها على جميع أجزاء الذات.

وثمة طريقة بسيطة جداً للمساعدة على موازنة حالتنا العاطفية. ويمكن استخدامها في أي زمان ومكان، وعند معاناة أي ضيق عاطفي تقريباً. لاسيما حينما يكون هذا الضيق متعلقاً بأفعال الآخرين أو مواقفهم (سواء كانت حقيقة أو تخيلية). ونظراً لأن استجاباتنا العاطفية قد تكون مناسبة في الواقع، فلا بأس بالتعبير عما يجيش في صدورنا! ويفضل بالطبع أن يكون ذلك بنية مساعدة شخص آخر، وليس الإضرار به. فلا يعني هذا التعبير أن تفرغ كل ما في جعبتك من مشاعر على رأس شخص آخر، إلا إذا كان هذا الشخص هو معالجك أو شخصاً وافق على أن يكون معالجاً غير متخصص لك.

وقد اعتادت النساء بصفة عامة على مر الزمان ألا يعربن عن مشاعر الغضب، الذي يعتبر عاطفة يانجية (ولا

حتى مظهره المتوازن وهو الحزم). وأما الرجال فقد اعتادوا في الغالب ألا يعربوا عن مشاعر الحزن، أو الخوف، أو غير ذلك من عواطف ينية. ولكن يمكننا أن نتعلم أن نقول: "إنني أشعر بالغضب لأن..." أو "إنني أخشى أن..." أو "إنني أشعر بالتضرر لأن..."... إلخ. وأن نقول أيضاً، على سبيل الوقاية من النتائج السلبية، عبارة "إنني أحبك"؛ ولا نكتفي بقولها لزوجاتنا، بل نقولها، بالإشارة تارة وبالفعل تارة أخرى، للأصدقاء والأقرباء والزملاء. ومع إنصاتنا لأرواحنا الداخلية (بدلاً من الإنصات لمخاوفنا الكثيرة) وبإعرابنا عن مشاعرنا، فإننا نتيح لأنفسنا صمام أمان، يعصمنا من حدوث حالات الانفجار أو الاكتئاب (وهي أشد أنواع الاختلالات وأكثرها تسبباً في الضعف والوهن) إلا نادراً وبشدة أقل. كما تحدث إذابة للتدرع من قبل أن يحدث، وغالباً ما يتيسر الوصول إلى مستويات من التواصل أكثر عمقاً.

ولكن، ماذا يحدث للـ "كي" التي لدينا حينما تختل أحوالنا العاطفية؟ لقد وصف الحكماء الشرقيون سبع عواطف أساسية يحدث لها اختلال وتؤثر على الـ "كي" بطرق مختلفة. ومن المهم أن نلاحظ أن هذه التأثيرات حدثت حتى لو كبحنا العاطفة. ومن ثم فإن اختلالات الـ "كي" المذكورة أسفله يمكن أن تكون حادة أو مزمنة.

١. الغضب

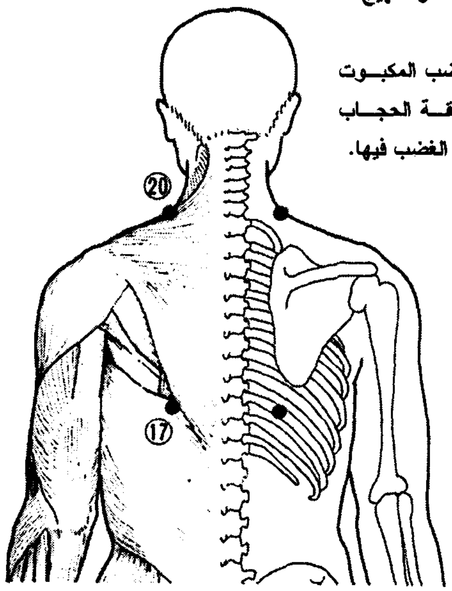
في حالة الغضب تندفع الـ "كي" لأعلى فتتركز في الكتفين والرقبة والعضدين. وقد تكون ثمة طاقة كبيرة جداً محتجزة في تلك المواضع ونشعر بها كأنها المراجل أو أوعية الطهو بالضغط مما يجعلنا لا نستطيع التفكير بوضوح. وأحياناً ما يكون التنبيه الذي يكسبه الغضب لأجهزتنا الجسدية، نتيجة لإفراز الأدرينالين وما ينتج عنه من رغبة في العمل الإيجابي، ضرورياً ومفيداً. ولكن غالباً، لاسيما في الحياة المتحضرة، ما لا يسبب الغضب الزائد سوى المزيد من الصعوبة لنا لكي نرى المواقف بوضوح ولنحل مشاكلنا.

ويمكننا أن نستخدم تمريناً بسيطاً من تمارين التنفس للمساعدة على التحرر من الغضب وطرده، بحيث يمكن توجيه الطاقة العشوائية المنطلقة عند الغضب إلى القنوات السليمة وجعلها جاهزة لاستخدامنا. وعليك أولاً أن تتنفس ببطء وعمق، إلى منطقة الهارا، متخيلاً أنك تأخذ مع النَفَس جميع عوامل غضبك وإحباطك وتهيجك. ثم أطلق هواء الزفير بسرعة من خلال فمك، قائلاً في نفس الوقت وبصوت عال: "آه!"، ومتخيلاً المشاعر والضغوط السيئة التي انحشرت في داخلك وهي تغادرك مع إطلاقك لهواء الزفير ومعه كلمة "آه!".

ومن التقنيات التقليدية المستخدمة للتخلص من الغضب أن تضرب وسادة بيدك (متخيلاً إياها كأنها الشخص أو الموقف الذي سبب لك الغضب)، أو أن تلاكم وسادة ما (وليس من الضروري أن تفعل ذلك مع الشخص الذي أغضبك!). ويعد العمل البدني وسيلة جيدة أخرى لتصريف طاقة الغضب لأجل تصفية الذهن وتركيز العواطف. إن تصريف الغضب من خلال مزاولة رياضة الجري، أو تنظيف المنزل، أو لعب التنس أو الكرة الطائرة أو كرة المضرب، أو ممارسة أي نشاط بدني مضن آخر يتيح للجسم أن يستخدم دفعة الأدرينالين ويساعد في توجيه الـ "كي" إلى خارج منطقة الكتفين والعنق.

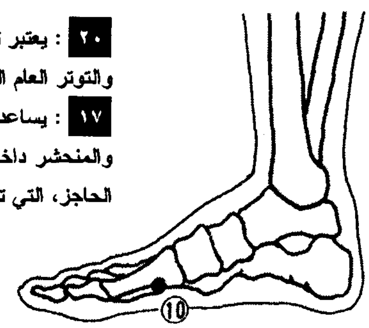
إن وجود توتر مزمن في هاتين المنطقتين يوحي بأننا وقعنا في أسر عاطفة الغضب. ولا يمكن التحرر من حالة التيبس أو التجمد العضلي الناتجة عن الغضب بأن نعكسها فقط. إن الجسم والعقل شيء واحد. فبجانب مواجهة الموقف الذي أغضبنا وفعل شيء ما بشأنه، يجب علينا أيضاً أن نتحرر من الطاقة المحتبسة وأن نستخدمها. وإلا، فحينما يحتبس الغضب في داخلنا، يمكن أن يسبب تدميراً ذاتياً لنا.

نقاط الضغط لعلاج الغضب



٢٠ : يعتبر تحرير هذه النقطة أمراً حاسماً لتحرير مشاعر التهيج والتوتر العام الزائد.

١٧ : يساعد تحرير هذه النقطة على التحرر من الغضب المكبوت والمنحشر داخل النفس. كما يساعد على تحرير منطقة الحجاب الحاجز، التي تتحول إلى حلقة من التدرع حينما ينحشر الغضب فيها.



١٠ : تستخدم هذه النقطة بصفة تقليدية لعلاج الغضب والهياج النفسي، وتساعد في التخلص من ثغرات الـ "كي" التي بين أعلى الجسم وأسفله.

ملحوظة: يمكن الضغط على هذه النقاط على كلا الجانبين من الجسم في وقت واحد (يميناً ويساراً)، أو يمكنك أن تمارس علاجاً تحريرياً بالجين شين دو تتحول فيه هذه النقاط إلى "نقاط أساسية".

٢. الحزن

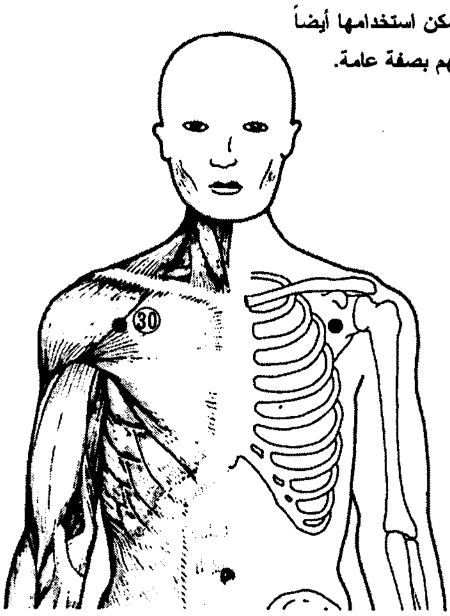
يمكن أن يكون الحزن تجربة ضرورية ومفيدة، إذ إن الحزن أساساً هو بمثابة تعزية عن شخص ما أو شيء ما فقدناه كمحاولة لنسيان هذا الضرر. وإذا كان هذا الفقد مفهوماً ومتقبلاً، فربما لا يكون الحزن حينئذ شديد الوطأة أو غير قابل للتحمل. ولكن حينما تكون التجربة أقوى من إرادة الفرد أو قدرته على التفهم والقبول، فلابد أن تكون تعزيتنا على مستوى جسدي بالإضافة إلى المستوى الدماغي العقلاني. ويعتبر البكاء هو الوسيلة التحريرية الجسمانية الطبيعية. وثمة وسيلة تعاطفية شخصية أخرى، هي الإمساك بيد الشخص الآخر، قد تكون هي كل ما يلزم ليمكننا من تحقيق التعزية المطلوبة بهذه الكيفية.

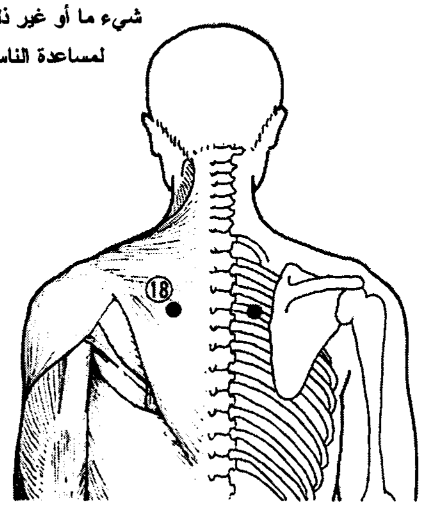
وفي المواقف المسببة للصدمة الشديدة أو الضيق البالغ، أحياناً ما يكون حزننا قوياً جداً لدرجة تجعلنا غير قادرين على تحقيق التعزية والنسيان بالدرجة الكافية أو بالسرعة المطلوبة، مما يجعلنا نتشبث ببعض مشاعرنا أو نكبتها. وقد يكون الحزن كبيراً في داخلنا ولكننا غير قادرين على التحرر منه كلية، بل قد نكون غير واعين به. ومثل تلك الحالات، يمكن أن يحولها العلاج التحريري بالضغط مثل ذلك المذكور أسفله من حال إلى حال ويحقق تحسيناً جذرياً في الحالة الصحية النفسية.

وبصفة أساسية نقول إن في حالة الحزن تكون الـ "كي" مشتتة ويكون الجسم ضعيفاً. وبعد الحزن، يجب علينا أن نغذي أنفسنا ونعيد بناء الـ "كي" ويمكن أن يفيدنا أي من ممارسات الجين شين دو أو جميعها في طريقنا نحو استعادة الحيوية.

نقاط الضغط لعلاج الحزن

٣٠ : هذه هي نقطة "التعزية" الممتازة. ويجب اعتبارها بؤرة أساسية تحريرية حينما يكون شخص ما قد تعرض تواً لفقد شيء ما أو غير ذلك من الصدمات، ويمكن استخدامها أيضاً لمساعدة الناس على تجاوز همومهم بصفة عامة.





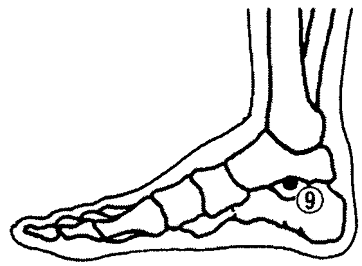
١٨ : تساعد هذه النقطة على تقوية الجسم إثر التعرض لتجربة من الحزن.

٣. الخوف

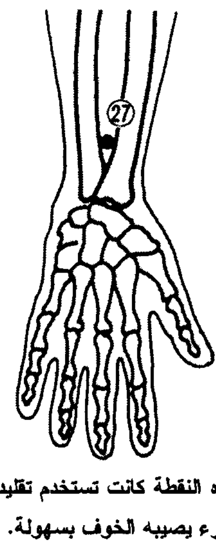
في حالة الخوف، يحدث تصريف للـ "كي"، إذ يهبط إلى الأمعاء والطرفين السفليين. وغالباً ما يشعر المرء بضعف أو ارتعاش في ساقيه، بل وقد يحدث في حالة الخوف البالغ نوع من السلس البولي! ويحدث في هذا الصدد شعور بتسرب الطاقة أو الـ "كي" إلى خارج الجسم.

ويعتبر تنفس الهارا واحداً من أفضل التمارين العلاجية للخوف. وهو يعمل على ملء منطقة الهارا والمراكز الحيوية بالـ "كي" وتركيز الـ "كي" الجسمي مما يساعد على تحويل الخوف إلى عزم وتصميم. كما أن تنفس الهارا يبدأ في إحداث استجابات استرخائية نحو المواقف التوترية ويتيح لنا أن نستعيد السيطرة على أنفسنا.

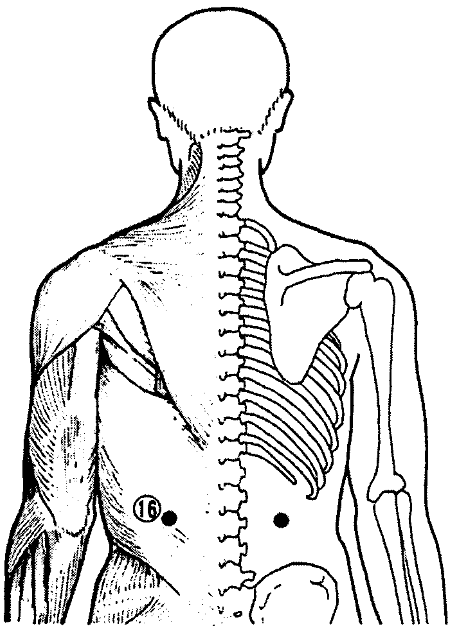
نقاط الضغط لعلاج الخوف



٩ : يمكن استخدام هذه النقطة في حالة رهبة المسرح أو المخاوف المتعلقة بأي نوع من الأداء العلني (الفني، أو الرياضي، أو الخطابي... إلخ).



٢٧ : هذه النقطة كانت تستخدم تقليدياً لعلاج الخوف، لاسيما إذا كان المرء يصيبه الخوف بسهولة.



١٦ : يساعد تحرير هذه النقطة على التحرر من الخوف المكبوت ويحث على مشاعر القوة والعزم والتصميم.

٤. القلق أو الانزعاج

إن القلق يعمل على "تجلط" الـ "كي"، فتأثيره يحدث شللاً بالجسم أو بالقدرة على الفعل الإيجابي. وحينما نستسلم للقلق، فإننا نجد صعوبة في إنجاز أمور كثيرة. ولا نستطيع العمل بكفاءة. ولا يتم إنجاز المشروعات إلا ببطء زائد. ويضعف تأثير العقل لدينا؛ وقد نصير بالفعل معرضين للحوادث. ثم حينما نتحرر من القلق ويختفي الانزعاج، فغالباً ما نندهش لمقدار ما يتم إنجازه من أعمال في يوم واحد، أو لعدد الأشياء الكثيرة التي استطعنا إتمامها على خير.

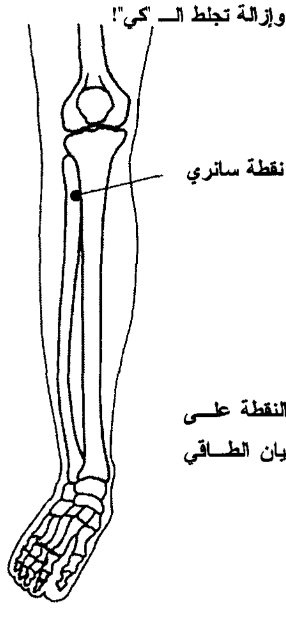
وهناك نوعان رئيسيان من القلق. أحدهما هو التوتر الذهني مع كثرة التفكير. إذ تتعلق عقولنا بشيء ما وتقلق بشأنه كما يفعل الكلب حينما يتشبث بعظمة بين فكيه! والنوع الآخر هو الشعور العام بعدم الارتياح والانزعاج، وغالباً ما يكون نتيجة لتصريف الشحن العاطفي والإرهاق البدني.

ولا شك أن ترياق النوع الأول من القلق (أي كثرة التفكير) هو عدم التفكير؛ وذلك عن طريق ممارسة التأمل، أو عزف الموسيقى أو الاستماع إليها، أو مزاولة الفنون والحرف المختلفة أو تذوقها، أو ممارسة الحركات الإيقاعية، أو التمارين الرياضية، أو أي شيء يخرجنا من إطار عقولنا المتوترة إلى أجزاء أخرى من كياننا الحي. وإن مجرد الخروج من إطار البيئة (أو الأشخاص) الذي يصاحب القلق يمكن أن يساعد على تغيير النمط العاطفي، حتى يستطيع العقل أن يرى الغابة بأكملها (أي الصورة كلها) بدلاً من أن يكتفي برؤية أشجارها (أي بعض جوانب الصورة أو فروعها).

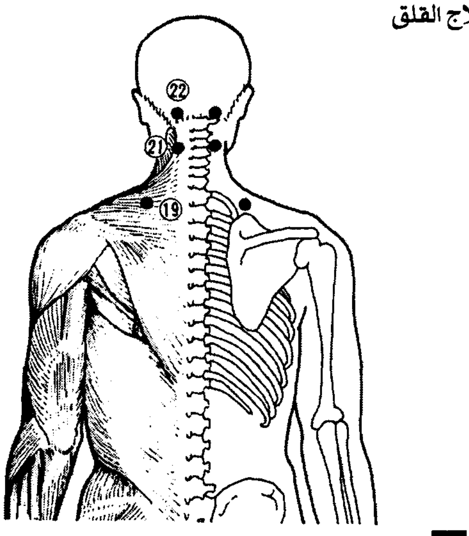
وأما الوسائل التي تصلح كترياق للنوع الثاني وهو الانزعاج القلقي نتيجة للشحن العاطفي أو الإرهاق البدني فهي مجرد الحصول على المزيد من الراحة والطعام المغذي والممارسات الصحية اللازمة لبناء الـ "كي" الجسدي بصفة عامة. كما تفيد ممارسة تنفس الهارا لتخفيف النوبات الحادة من القلق، وأيضاً لتحويل حالة مزمنة من القلق إلى حالة عاطفية متوازنة؛ وتشمل الشعور بالقوة الداخلية مع روح من الدعابة! وحينما تكون الطاقة قوية يشعر المرء بصفاء أكثر؛ ويكون من السهل عليه أن يتخلص من عوامل قلقه وانزعاجه.

نقاط الضغط لعلاج القلق

يساعد أي نمط من أنماط العلاج بالضغط بطريقة الجين شين دو بصفة عامة على تحرير وتحريك وإزالة تجلط الـ "كي"!



نقطة سانري: يساعد تنبيه هذه النقطة على تقليل القلق عن طريق تقوية الكيان الطاقي والجسدي ككل.



١٩ : يساعد تحرير هذه النقطة على إرخاء التوتر العصبي الذي يصاحب القلق غالباً.

٢١ و ٢٢ : يمكن تخصيص تحرير هذه النقاط للمساعدة على إرخاء التوترات الذهنية والتخلص من أنماط التفكير الوسواسي.

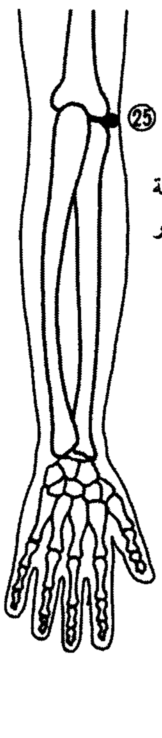
٥. اجترار الذكريات

يعمل اجترار الذكريات على تركيز الـ "كي" في المخ. وحينما نحلم بالماضي أو نحن إليه، فإننا نصير في الحقيقة محتبسين داخل رءوسنا، حيث يعيش الماضي ويلح علينا دائماً. وصحيح أن الذكريات قد تكون سارة، إلا أن اجترار الذكريات يمكن أن يتحول إلى عادة مزمنة، لاسيما حينما نجتر بعض الذكريات التي يمكن أن تثير الحسرة والندم، إذ تتعلق بطريق لم نسلكه، أو علاقة لم تبدأ أو لم تستمر، أو أوقات ولّت عنا بعيداً ولم نستطع استرجاعها، فإننا نصير حينئذ مشغولين كثيراً بالماضي لدرجة قد تجعلنا نضحي بمكاننا الحالي وزماننا الحاضر.

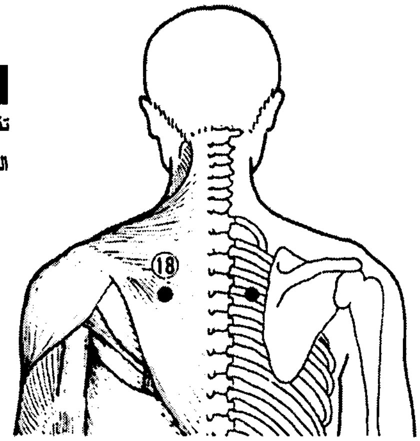
وأحياناً ما يكون ترياق الإسراف في اجترار الماضي والتحسر عليه هو الاستمرار في هذا التخيل وإكماله حتى نهايته! وليس الاكتفاء باستدعاء ذكرى الشخص الذي لم نتزوجه مثلاً إلى أن نصل إلى النقطة التي اتخذنا فيها هذا القرار بعدم الزواج ثم نتوقف. ولكن يمكننا أن نتابع هذا الخيال بتصور طبيعة حياتنا مع ذلك الشخص لو كان الزواج قد تم! ولا يجب أن نكتفي بتخيل الاحتمال الوردي الرائع لاختياراتنا، ولكن يجب التفكير أيضاً في جميع التأثيرات الممكنة المرتبطة بتطور ذاتنا الجسدية/العقلية وسلامتها. وأحياناً ما نجد أنفسنا وقد تذكرنا أسبابنا وأعذارنا المتعلقة باختياراتنا وأفعالنا الماضية، بدلاً من الاكتفاء بأحلامنا السلبية السابقة.

إن الاجترار السلبي للذكريات سيكف عن السيطرة علينا حينما نبدأ في تقدير حاضرنا وماضينا مرة أخرى. ومن ثم، فكما قلنا عن القلق، توجد أيضاً ترياقات أخرى تشمل أي شيء يخرجنا من إطار عقولنا الأسيرة ويأخذ بيدنا إلى زماننا الحاضر ومكاننا الحالي. وإذا لم نستطع، رغم بذل أقوى الجهود، أن نصل بعقولنا بشكل كامل إلى زماننا ومكاننا، فربما كان السبب أن بعض الجوانب البيئية لهذا الزمان وذاك المكان تحتاج إلى التغيير!

نقاط الضغط لعلاج اجترار الذكريات



٢٥ : قيل في أوساط الطب الشرقي القديم إن هذه النقطة تقضي على "تسمم العقول" وتطرد "أحلام الحقول غير المثمرة"!



١٨ : هذه النقطة تزيد مقدار الثقة بالنفس؛ أي الثقة في نفوسنا الحالية وأرواحنا الداخلية.

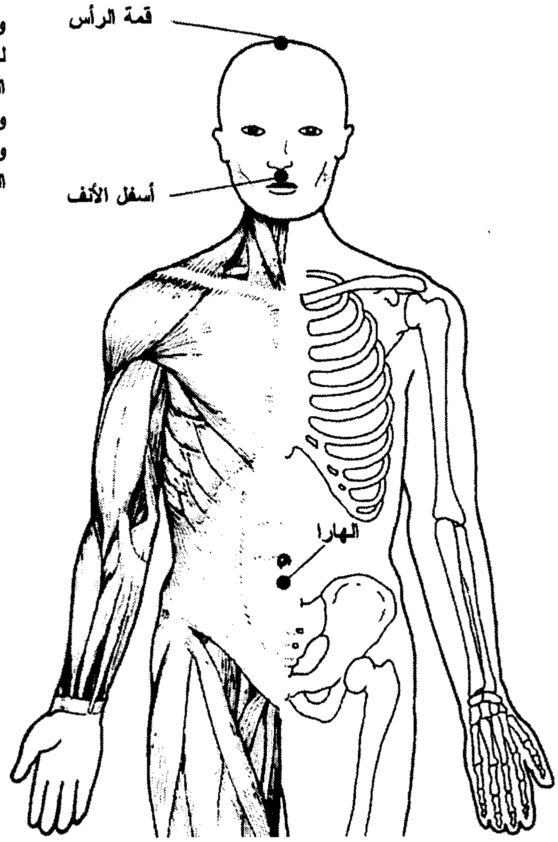
كما أن تحرير جميع النقاط التي على الظهر يكون مفيداً كذلك.

٦. الصدمة

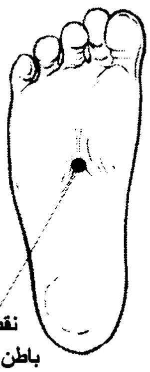
إن الصدمة تلحق الاضطراب بالـ "كي" ويمكن أن تسبب أذى أو ضرراً ما بالـ "شين". والصدمة، مثل سائر العواطف، تشمل مدى عريضاً من تجارب الحياة بدرجات متفاوتة الشدة. ويمكن أن نصاب بالصدمة مثلاً عندما نطّلع على فاتورة الضرائب على الدخل! أو نجفل حينما نسمع صوت باب يغلق بشدة. بل يمكن أن نصاب بصدمة أشد حينما نتعرض لتهديد لحياتنا أو لأحداث غير سارة تصيب حياة أقرب الناس إلينا. وفي الحالات المتطرفة بالغة الشدة يمكن بالفعل أن ندخل في حالة من الصدمة الإكلينيكية. وهي حدوث فشل أو هبوط في الدورة الدموية.

وثمة معدل ما من التجارب المسببة للصدمة يدخل في صميم حياتنا المعاصرة. إلا أن هذا المعدل يكون أكبر في الغالب إذا انخرطنا في الاستسلام للآمال والتوقعات الكثيرة فيما يتعلق بالطريق الذي تسلكه دورة تغيرات الحياة، أو إذا كنا نتعلق كثيراً بموقف ما أو شخص معين أو وضع من أوضاع الحياة، وهذه الأشياء يجب علينا ألا نتعلق بها بل نتركها وشأنها. ومن ثم، نقول مرة أخرى إن الترياق اللازم لتجاوز الصدمة هو أي شيء يخرجنا من إطار عقولنا الحبيسة ويأخذنا إلى زماننا الحاضر ومكاننا الحالي اللذين يختصان بذواتنا الجسدية العقلية ككل.

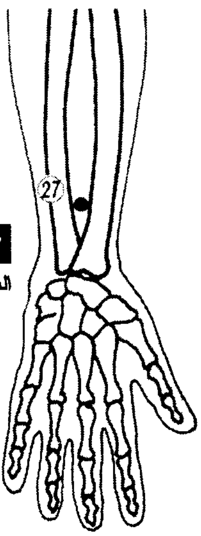
نقاط الضغط لعلاج الصدمة



نقاط قمة الرأس (Gv 20)، وأسفل الأنف (Gv 26)، والهارا (Cv 6): هذه النقاط كانت تستخدم تقليدياً لعلاج الصدمة. كما تعتبر علاجاً قصيراً جيداً للصدمة العادية التي يمكن أن تصيب أي إنسان في مكان عام، وذلك بأن تضغط على نقطة الهارا بيدك اليسرى وتضغط بيدك اليمنى أولاً على قمة الرأس، ثم على النقطة التي أسفل الأنف.



نقطة باطن القدم (K 1): تقع هذه النقطة أسفل الوسادة التي في باطن القدم مباشرة، وكانت تعتبر بصفة تقليدية نقطة للتعافي من الصدمة.



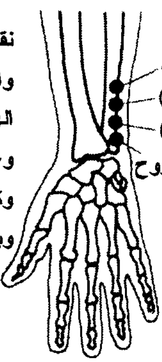
٢٧ : هي نقطة أخرى تستخدم تقليدياً لعلاج الصدمة.

٧. الهستيريا

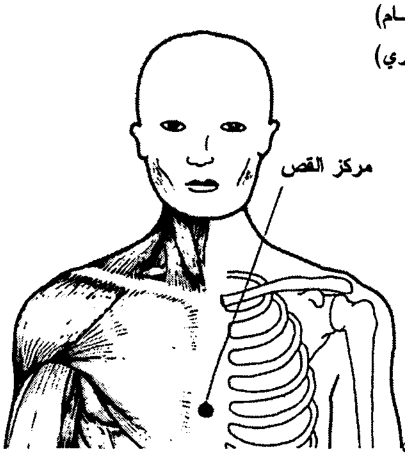
إن الهستيريا أو فرط الهياج والإثارة هي حالات يحدث فيها اضطراب لل "شين" وتصير الـ "كي" معلقة عند نقطة الشهيق! ويكون المرء في هذه الحالة في صورة متطرفة عالية بشكل مستمر، ومن ثم، يمكن أن يهبط بعدها فجأة إلى أسفل فيرتطم بالأرض! وقد تحدث حالة مزمنة عامة من الإثارة أو الهياج الزائد بسبب الفرح المفرط، والناتج عن البحث المستمر عن السرور والسعادة والشعور بالإثارة. وتشمل الترياقات اللازمة لعلاج الإثارة المفرطة أن نعمل على ضبط رغباتنا والوصول إلى الرغبات والاحتياجات الحقيقية للروح، وأن ننصت إلى أصوات قلوبنا، وأن ننساب مع الدورة التطورية للتغيير. إن مجرد وضع راحة اليد على الجبهة يساعد في تهدئة المراكز العاطفية. كما يمكن أن تشكل نقاط العلاج بالضغط المذكورة أسفله ترياقات مفيدة لعلاج الحالات الهستيرية.

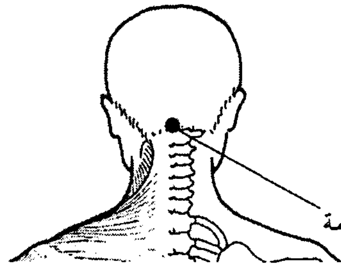
ويجب علينا ألا نكتفي بتعلم امتصاص الـ "كي" وتوصيلها إلى قنواتها، ولكن أيضاً أن ندخلها في تلك الوحدة التي تشكل ذاتنا وأن نصل إلى مركزنا الروحي. ويجب أن نتعلم أن نكون واعين لما يحدث من توتر حتى نتحرر منه بمجرد نشوئه تقريباً، بدلاً من تركه لسنوات طويلة حتى يستفحل أثره. ويجب أن نجرب ونقدر التدفق الحر لل "كي" خلال أجسادنا، ومن ثم خلال "عقولنا" أيضاً، والتي تشكل الجوانب العاطفية والذهنية والروحية للذات. إن إتاحتنا الفرصة للطاقة الحيوية لكي تدور في كياننا بحرية، بدلاً من إعاقتها، يمكن أن يكون البداية لنتعلم أن نسري مع تيار نهر الحياة العظيم؛ أي التغيرات الحياتية المستمرة التي تعتبر المادة الحقيقية لوجودنا.

نقاط الضغط لعلاج الهستيريا وفرط الهياج



نقطة بوابة الروح (H 7): تساعد هذه النقطة على موازنة القلب وتهدئته، واستقرار الـ "شين"، وتفيد في علاج الأرق الناتج عن فرط الإثارة. ولعلاج الهستيريا أو التفاعلات الهستيرية، يمكنك ببساطة أن تضغط على هذه النقطة وعلى النقاط الثلاث التي فوقها (H 6, 5, 4) بأصابعك الأربع (دون الإبهام) وكأنك تقيس النبض ولكن على الجانب الزندي من معصم اليد (وليس الكعبري) وباستخدام ضغط محكم.





نقطتا قاعدة الجمجمة (Gv 16) ومركز القص (Cv 17): تساعد هاتان النقطتان على تهدئة الروح وتعملان بصفة عامة على إرخاء الحالة الجسدية والطاقية. ويمكنك الضغط عليهما معاً، باستخدام يدك اليمنى على قاعدة الجمجمة واليسرى على مركز القص.

أفكار ختامية

إن إعطاء علاج بالضغط بطريقة الجين شين دو هو فن من الفنون. وهو فعل إبداعي ينبع من الشعور بالتراحم والتعاطف، الذي يدمجنا في البحر الكوني العظيم من الطاقة. ويعتبر من يتلقى العلاج بمثابة أداة أو آلة موسيقية (إذا صح التعبير)؛ بينما تعمل تدفقات الطاقة، التي يتم التعامل معها وإدخالها، عمل أوتار الآلة. ولكن بتعبير آخر نقول إن متلقي العلاج قد يكون هو الآخر مبدعاً أو فناناً. إذ إن المعالج يمكن في حقيقة الأمر أن يكون مجرد معاون، أو مساعد يتيح للمتلقي أن يحرر نفسه وأن يوازنها ويضبطها. وربما كانت الطرق الرئيسية التي يعمل من خلالها المعالج كمعاون هي من خلال الضغط على النقاط العلاجية المناسبة وتوصيل الـ "كي"، وقد تكون الطرق الأخرى من خلال استخدام تقنيات التأمل والتنفس؛ علاوة على تلك التقنية البسيطة المتمثلة في الاستماع.

وفي جميع الفنون، توجد هذه العناصر الثلاثة: ١) استبصار أو شعور يعبر عنه المرء أو يبدعه؛ و٢) مهارة في العزف (أو الرسم) على تلك القدرة الفطرية التي في الآلة الموسيقية أو المواد المستخدمة في ذلك التعبير؛ و٣) اندماج أو انغمار في بحر الطاقة الإبداعية العظيم. وفي هذا الاندماج يعتبر الفنان والآلة أو المواد المستخدمة شركاء في العمل الإبداعي.

إن الاستبصار في فن الجين شين دو يعتبر عنصراً متعلقاً بالسلامة الجسدية/العقلية وبالنمو المستمر، بينما يمثل الشعور بأن الجين شين دو يفيد في الإبداع عنصراً متعلقاً بالحرية والشفافية والتدفق. وتتمثل المهارة في أن تتحول أطراف الأصابع إلى عيون ترى وتحس؛ إذ تصير أكثر فأكثر حساسية للحالة الجسدية/العقلية، وتجعل قنوات الطاقة أكثر تحرراً وتفتحاً. ويعتبر الاندماج مع الطاقة الإبداعية الكونية مرادفاً تقريباً لفن الجين شين دو، إذ يعتبر في حد ذاته تقنية تأملية. وهذا الاندماج يقوى بفعل عمليات تنفس الهارا وتوصيل الـ "كي".

إن الفن سحر. وفي فن الجين شين دو يكون العامل الذي يحث على الفعل الإبداعي هو التراحم أو الحب، الذي ربما هو السحر الأعلى.

ومن خلال الجين شين دو يمكننا أن نتعامل مع كياننا بطرق جديدة. إذ يمكننا أن نبدأ في إذابة ذلك الانفصال بين الجسم والعقل في رحلتنا تجاه "الجسم المدرك"، وأن نشعر أيضاً بحالاتنا العضلية التوترية الخاصة بنا، كما يمكننا أن نتصل بمشاعرنا الحقيقية وأن نذيب أو نتخلص من بعض الحالات العاطفية القديمة التي انحشرت داخل كياناتنا البدنية. وحينما تبدأ الـ "كي" في التدفق خلال القنوات والمدارات، يمكننا أن نشعر بهذا التدفق للـ "كي" كحالة عميقة من الاسترخاء الجسدي العقلي الكامل. وحينما تبرأ القنوات المنظمة، أو التدفقات العجيبة من إعاقتها وتبدأ في أداء وظائفها بحرية وتناغم، يمكننا أن ندرك طبيعتها السحرية؛ المتمثلة في أنشطتها المفتّحة والموازنة التي أكسبت هذه التدفقات اسمها البديل وهو "القنوات الروحانية". وفي خلال هذه العملية تتغير طبائعنا البدنية والعاطفية والروحية، إذ تصير أكثر صفاء، وأكثر تركيزاً وقوة.

ويمكن الشعور بحدوث كثير من التغيرات بسرعة بالغة. إلا أن التحرير العميق وتحقيق التوازن والتركيز (أو التمركز) كلها تستغرق وقتاً؛ فلقد استغرقنا وقتاً طويلاً حتى حدثت لدينا حالة التدرع والاستنفار الجسدي/العقلي. ولكن حتى إذا استطعنا أن نستحدث الدواء الشامل الكامل لتحقيق التحرر أو الصحوة الفورية والكاملة والمطلقة من الناحيتين الجسمية والعاطفية، فقد لا يكون رغم ذلك مفيداً لنا! فإذا لم يحدث الإدراك الحقيقي ويتعمق، فسوف تعود المشكلات نفسها، أو قد

تحل مشكلات أخرى محلها. ويجب علينا أيضاً أن ندرك الجوانب الجديدة للذات، كما يجب أن نذيب الحواجز بين هذه الجوانب تدريجياً، ونشعر بوحدة كياننا. ويعتبر النمو المستمر للإدراك الذاتي شرطاً أساسياً للوصول إلى الحرية والسلام والسعادة أو إماطة اللثام عنها، وهي تمثل حقوقنا الضرورية منذ ولادتنا وقوة روحنا أيضاً.

ومن خلال العلاجات بالضغط بطريقة الجين شين دو، ومن خلال ممارسة الرياضة والحركة، ومن خلال النظام الغذائي، وممارسة تقنيات التنفس والتأمل، يمكن أن نصير أكثر إدراكاً لوحدتنا الجسدية/العقلية وللوشائج الجسدية والطاقية التي تربط كلاً منا بالآخر وبالبيئة المحيطة بنا. ويمكن أن نشفى من نقيصة التشتت إلى خارج ذواتنا، ونبدأ في إزالة أية حواجز قمنا باصطناعها فيما بيننا، ونتعلم الاستمتاع بروح الجماعة الكلية. وهكذا يمكن أن نصير بشراً أكثر انفتاحاً وحرية، وننمي أرواحنا الداخلية ونميط اللثام عنها باستمرار. ولا حاجة بنا لأن نكون "كاملين" الآن وفوراً، ولكن يمكننا أساساً أن نكون سعداء وأحراراً، ونشعر بالتدفق الكوني الذي هو الحب؛ ذلك السحر الجميل، والعاطفة العظيمة... هذا هو طريق الجين شين دو، طريق الروح المتعاطفة الرحيمة.

ملحوظة: رغم عدم وجود مساحة كافية في هذا الكتاب للدخول في تفاصيل عن هذه الأمور، إلا أن أهمية التمارين الرياضية (لأجل المزيد من القوة ولزيادة المرونة) والنظام الغذائي المتوازن لا مراء فيها ولا تحتاج إلى المزيد من التأكيد.